

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1

Jogurt naturalny z otrębami.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1227 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 103 mg

Błonnik: 29 g

Jogurt naturalny z otrębam

Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

25 g otrębów pszennych

5 g płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak