

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1

200 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu. 20 g otrębów pszennych. 3 łyżki płatków owsianych (ok. 15 g).



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

Wartość energetyczna: 1405 kcal

Białko: 74 g

Węglowodany: 169 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 114 mg

Błonnik: 32 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak