II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1

Jogurt naturalny z otrębów pszennych i płatków owsianych i jabłko.

Wartość odżywcza i energetyczna (1 dzień)

Wartość energetyczna: 1621 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 194 g

Cholesterol: 136 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

15 g otrębów pszennych

15 g płatków owsianych

1 małe jabłko (150 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak