

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1045 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 58 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 108 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

25 g otrębów pszennych

5 g płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak