

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1217 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 66 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 44 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

20 g otrębów pszennych

15 g płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak