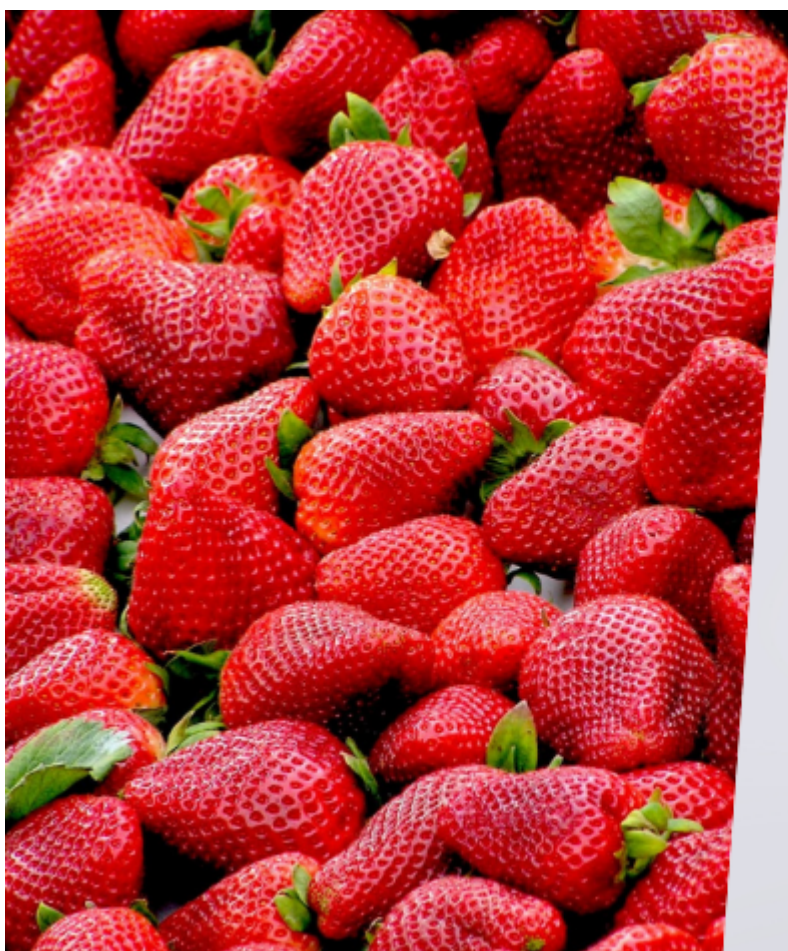


II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

Koktajl truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1206 kcal

Białko: 68 g

Węglowodany: 136 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 100 mg

Błonnik: 32 g

Składniki:

200 g truskawek

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak