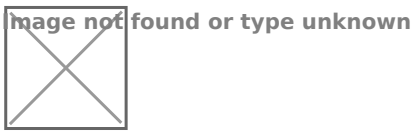


II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

Koktajl truskawkowy.



Wartość odżywcza i energetyczna (2 dzień)

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 123 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 44 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Koktajl truskawkowy

Składniki:

250 g truskawek

200 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

6 łyżek otrębów pszennych (ok. 20 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak