

# II Śniadanie

**Tydzień 1**

**Dzień 3 - 4**

**Kefir z borówkami.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1805 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 246 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

# **Kefir z borówkami**

## **Składniki**

125 g borówek amerykańskich

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 łyżka zarodków pszennych (5 g)

Sposób przyrządzenia:

Borówki przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**