

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

Jogurt melonowy.



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

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 229 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jogurt melonowy

Składniki:

2 plastry melona

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

½ łyżeczki miodu

1 łyżka płatków owsianych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:

Melona drobno posiekać, wymieszać z miodem i płatkami owsianymi, a potem zalać jogurtem naturalnym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak