

II Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 3 - 4

Koktajl z truskawek i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 1784 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 71 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 236 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Koktajl z truskawek i kiwi

Składniki:

100 g mrożonych truskawek

1 miętka kiwi

200 g kefiru do 2% tłuszczu

½ łyżeczki miodu

5 g zarodków pszennych

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak