

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3

Kiwi i jogurt z otrębami.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 3 dzień)**

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Białko: 80 g

Węglowodany: 157 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Cholesterol: 113 mg

Błonnik: 34 g

Składniki:

2 kiwi

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

4 łyżki otrębów pszennych (ok. 20 g)

Sposób przyrządzenia:

Kiwi obrać i pokroić w kostkę, umieścić w miseczce, zalać jogurtem i posypać otrębami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak