II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

Kefir z otrębami pszennymi i płatkami owsianymi.

Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1024 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 50 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 129 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

- 200 g kefiru

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

1 łyżka płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak