

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

Kefir z otrębami pszennymi i płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1230 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 106 mg

Tłuszcz całkowity: 41 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

200 g kefiru

3 łyżki otrębów pszennych (ok. 15 g)

3 łyżki płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak