

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

Kanapki z wędzonym łososiem i serem żółtym.

1 śliwka.



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

Wartość energetyczna: 1600 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 185 g

Cholesterol: 112 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

2 cienkie kromki pieczywa razowego

margaryna do smarowania

liść sałaty

25 g wędzonego łososa

½ plasterka sera żółtego o obniżonej zawartości
tłuszczu

4 plasterki ogórka zielonego

2 rzodkiewki

Dodatkowo:

2 śliwka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak