

# II Śniadanie

**Tydzień 1**

**Dzień 5 - 6**

**Jogurt z melonem i płatkami owsianymi.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1780 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

# **Jogurt z melonem i płatkami owsianymi**

## **Składniki:**

2 grube plastry melona (ok. 200 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 łyżka płatków owsianych (ok. 5 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak