

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

Melon i jogurt naturalny z płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 128 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

2 grube plastry melona (ok. 200 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

2 łyżki płatków owsianych (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak