

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

Jabłko z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1823 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

1 średnie jabłko (ok. 160 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

1 łyżka płatków owsianych (5 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak