

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Kefir z jagodami.



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

Wartość energetyczna: 1783 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 223 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Kefir z jagodami

Składniki:

150 g mrożonych jagód lub świeżych

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 łyżka zarodków pszennych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:

Rozmrożone lub świeże jagody przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak