

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5

Koktajl z truskawek i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 1006 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 59 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 110 g

Cholesterol: 146 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 20 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Koktajl z truskawek i kiwi

Składniki:

50 g truskawek

½ kiwi (35 g)

150 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki płatków owsianych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak