

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 6

Kanapka z chudą wędliną i warzywami. 100 ml kefiru naturalnego do 2% tłuszczu.



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

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 86 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Składniki:

1 kromka ciemnego pieczywa (30 g)

margaryna do posmarowania

1 liść sałaty

1 plaster pomidora

2 plasterki ogórka zielonego

1 plasterek polędwicy z kurczaka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak