II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

Kanapka z tuńczykiem i warzywami. Herbata.

Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1040 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 67 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 114 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Składniki:

- 1 kromka ciemnego pieczywa (30 g)
- margaryna do posmarowania

1 liść sałaty

1 plaster pomidora

1 malutki ogórek kiszony

¼ małej cebuli (ok. 10 g)

30 g tuńczyka w sosie własnym

½ łyżeczki musztardy miodowej

Sposób przyrządzenia:
Ogórka kiszonego drobno pokroić, cebulę pokroić w drobniutką kostkę, wymieszać z tuńczykiem i odrobiną miodowej musztardy. Pieczywo posmarować margaryną, położyć na nie liść sałaty, wyłożyć pastę z tuńczyka i położyć plaster pomidora.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak