II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

Koktajl truskawkowy.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1776 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 226 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Koktajl truskawkowy

Składniki:

200 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 płaska łyżeczka miodu (10 g)

1 łyżka zarodków pszennych (5 g)

Sposób przyrządzenia:
Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak