

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

Koktajl bananowo-truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 189 g

Cholesterol: 148 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Koktajl bananowo- truskawkowy

Składniki:

½ małego banana (ok. 75 g)

100 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

4 łyżki otrębów pszennych (ok. 20 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak