

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

Kefir z borówkami amerykańskimi.



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

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 71 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Kefir z borówkami amerykańskimi

Składniki:

125 g borówek amerykańskich

200 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki zarodków pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Borówki przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak