

# Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Maliny na ciepło z płatkami migdałowymi.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1766 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 224 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Maliny na ciepło z płatkami migdałowymi**

# Składniki:

200 g malin

75 g jogurtu naturalnego

5 g prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Maliny smażyć bez dodatku tłuszczu. W szklance układać warstwowo jogurt i maliny na ciepło, zaczynając od jogurtu. Wszystko posypać prażonymi płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak