

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) i listkami sałaty. Kawa rozpuszczalna (słaba) z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1980 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 276 g

Cholesterol: 111 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Pasta z twarogu

Składniki (na 2 dni):

100 g twarogu

2 łyżki drobno posiekanego koperku

6 zielonych oliwek

2 suszone pomidory

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

odrobina pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Twaróg przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem, dodać jogurt, pokrojone w drobną kostkę oliwki i suszone pomidory, koperek, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak