

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

**2 kromki pieczywa razowego (80 g)
posmarowane margaryną miękką (5 g) z pastą
warzywną. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i
cukrem (5 g) lub herbata.**



Wartość odżywcza i energetyczna (1-2 dzień)

Wartość energetyczna: 1434 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 174 g

Cholesterol: 167 mg

Tłuszcz całkowity: 46 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Pasta warzywna

Składniki (2 porcje):

100 g chudego twarogu

50 g jogurtu naturalnego

2 rzodkiewki

$\frac{1}{4}$ ogórka zielonego

2 łyżki kiełków brokułu

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Rzodkiewkę i ogórka utrzeć na tarce o dużych otworach, kiełki brokułu drobno posiekać. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, dodać warzywa, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak