

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

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



Wartość odżywcza i energetyczna (na 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1387 kcal

Białko: 72 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 105 mg

Błonnik: 36 g

Składniki (2 porcje):

100 g chudego twarogu

50 g jogurtu naturalnego

2 rzodkiewki

1 łyżeczka posiekanego szczypiorku lub koperku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Rzodkiewkę utrzeć na tarce o dużych otworach. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, dodać rzodkiewkę i zieleninę, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak