

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

**2 kromki pieczywa razowego (90 g)
posmarowane margaryną miękką (10 g) z
pastą z białego sera. Kawa zbożowa z
mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



Wartość odżywcza i energetyczna (2 dzień)

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 123 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 44 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Pasta z białego sera

Składniki (2 porcje):

120 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