

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Owsianka na mleku i szklanka soku marchwiowego.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1805 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 246 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Owsianka na mleku

Składniki na owsiankę:

40 g płatków owsianych

2/3 szklanki mleka 1,5% (ok. 200 ml)

1 suszona morela

1 suszona śliwka

1 suszone jabłko

cynamon

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Morelę, śliwkę i jabłko suszone pokroić w kostkę, wymieszać z płatkami i cynamonem, całość zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak