

# Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 3 - 4

Owsianka na mleku.



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

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 265 g

Cholesterol: 109 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

# Owsianka na mleku

## **Składniki:**

50 g płatków owsianych

200 ml mleka 1,5% tłuszczu

1 małe jabłko (140 g)

cynamon, 1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

10 g orzechów włoskich

Sposób przyrządzenia:

Jabłko obrać ze skórki i utrzeć na tarce o dużych otworach, wymieszać z płatkami, cukrem wanilinowym i cynamonem, zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu orzechami włoskimi.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**