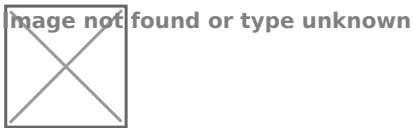


Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3

1 bułka razowa (80 g). Posmarowana margaryną miękką (5 g) z białym serem (30 g) i konfiturą niskosłodzoną (20 g). Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (na 1 dzień)

Wartość energetyczna: 1206 kcal

Białko: 68 g

Węglowodany: 136 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 100 mg

Błonnik: 32 g