Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3

1 bułka razowa (80 g) posmarowana margaryną miękką (5 g) z białym serem na słodko (50 g). Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.

Wartość odżywcza i energetyczna (na 3 dzień)

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Białko: 80 g

Węglowodany: 157 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Cholesterol: 113 mg

Błonnik: 34 g

Składniki(2 porcje):

100 g sera białego chudego

2 czubate łyżeczki konfitury lub dżemu niskosłodzonego

1 czubata łyżka gęstego jogurtu

Sposób przyrządzenia:
Wszystkie składniki dokładnie połączyć.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak