

# Śniadanie

## Tydzień 2

### Dzień 3

**2 cienkie kromki pieczywa razowego (60 g) z pastą z białego sera. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



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

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 119 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 21 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

## **Pasta z białego sera**

## **Składniki (2 porcje):**

50 g sera białego chudego

2 suszone pomidory (odsączone z oliwy)

5 zielonych lub czarnych oliwek

1 łyżeczka oliwy z oliwek

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Ser biały rozgnieść widelcem. Oliwki oraz suszone pomidory drobno posiekać i wrzucić do sera, dodać oliwę, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**