

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

1 bułka razowa (80 g) posmarowane 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 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Białko: 85 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 250 mg

Błonnik: 36 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak