

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

1 bułka razowa (90 g) posmarowana margaryną miękką (10 g) z białym serem na słodko. Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 163 g

Cholesterol: 250 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak