

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

2 kromki pieczywa razowego (80 g) z pastą z białego sera. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



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

Wartość energetyczna: 1230 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 106 mg

Tłuszcz całkowity: 41 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g