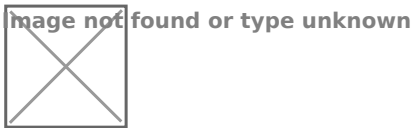


Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

2 kromki chleba żytnio-razowego (80 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą rybną z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) i listkami sałaty. Kawa zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1780 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Pasta z makreli

Składniki na pastę (na 2 dni):

50 g makreli wędzonej

1 mały ogórek

1 łyżeczka koperku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Ogórka pokroić w drobną kostkę, wymieszać z makrelą i pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak