

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu z rzodkiewką i listkami sałaty. Kawa rozpuszczalna (słaba) z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna

(5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 2023 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 268 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Pasta z rzodkiewką

Składniki (na 2 dni):

100 g twarogu

2 łyżki drobno posiekanego koperku

4 główki rzodkiewki

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

odrobina pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Twaróg przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem, dodać jogurt, startą lub pokrojoną w drobną kostkę rzodkiewkę, szczypiorek, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak