

Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Owsianka na mleku. Szklanka soku marchwiowego.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1783 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 223 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Owsianka na mleku

Składniki:

40 g płatków owsianych

2/3 szklanki mleka 1,5% (ok. 200 ml)

1 suszona morela

1 suszona śliwka

1 suszone jabłko

cynamon

1 łyżeczka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Morelę, śliwkę i jabłko suszone pokroić w kostkę, wymieszać z płatkami i cynamonem, zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak