

# Śniadanie

## Tydzień 5

### Dzień 5 - 6

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



**Wartość odżywcza i energetyczna**

## **(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

# **Pasta owocowa**

## **Składniki (na 2 dni):**

100 g twarogu

1 łyżka otrębów pszennych

2 łyżki jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 małe jabłko (ok. 100 g)

½ łyżeczki miodu

cynamon, sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać otręby, jogurt naturalny, starte jabłko (skropione cytryną, żeby nie szerniało), miód, cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**