

# Śniadanie

## Tydzień 2

### Dzień 5

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



## **Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)**

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 159 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 49 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

# **Pasta z białego sera**

## **Składniki (2 porcje):**

100 g chudego twarogu

50 g jogurtu naturalnego

2 rzodkiewki

1 łyżeczka posiekanego szczypiorku lub koperku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Rzodkiewkę utrzeć na tarce o dużych otworach. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, dodać rzodkiewkę i zieleninę, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**