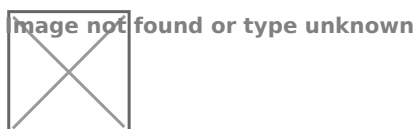


# Śniadanie

**Tydzień 1**

**Dzień 6**

**Placuszki owsiane. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



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

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 86 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

## **Placuszki otrębowe**

### **Składniki:**

40 g otrębów pszennych

20 g płatków owsianych

150 g serka homogenizowanego light

2 morele suszone

2 jabłka suszone

1 białko

10 g płatków migdałowych

½ łyżeczki cukru wanilinowego

Sposób przyrządzenia:

Płatki owsiane wymieszać z cukrem wanilinowym, pokrojonymi w drobną kostkę morelami i śliwkami, dodać serek homogenizowany i zostawić na godzinę. Po tym czasie dodać białko, płatki migdałowe i wymieszać. Jedną część masy odłożyć do lodówki na następny dzień. Z drugiej uformować placuszki i rumienić z obydwu stron na patelni bez dodatku tłuszczu.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**