

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 6

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



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1210 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 135 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 109 mg

Błonnik: 34 g

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki(na 2 porcje):

60 g otrębów pszennych

40 g płatków owsianych

150 g serka homogenizowanego Danio light

2 morele suszone

2 jabłka suszone

1 białko

10g 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, a z drugiej formować placuszki i rumienić z obydwu stron na patelni bez dodatku tłuszczu.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak