

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

**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 (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1378 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 82 mg

Tłuszcz całkowity: 47 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak