

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

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



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

Wartość energetyczna: 1223 kcal

Białko: 67 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 110 mg

Błonnik: 30 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak