

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

1 bułeczka razowa (90 g) posmarowana margaryną (10 g) z 2 listkami sałaty, 2 plasterkami chudej wędliny, 1 plasterkiem sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu, pomidorem (50 g) i ogórkiem zielonym (25 g). Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 189 g

Cholesterol: 148 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak