

# Śniadanie

**Tydzień 2**

**Dzień 7**

**Placuszki otrębowe. Kawa rozpuszczalna (słaba) z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.**



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

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 71 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Placuszki otrębowe**

# Składniki:

50 g płatków owsianych

75 g serka homogenizowanego Danio light

2 morele suszone

2 śliwki suszone

2 jabłka suszone

1 białko

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 i wymieszać. Formować placuszki i rumienić z obydwu stron.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak