

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

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



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

Wartość energetyczna: 1406 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 278 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

1 bułeczka razowa (80 g)

margaryna do smarowania

2 listki sałaty

2 plastry pomidora

4 plasterki ogórka

Jajecznic

Składniki:

40 ml mleka

1 jajko

pieprz, zioła

Sposób przyrządzenia:

Mleko zagotować w rondelku, wbić jajko i dusić do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak