

# II Śniadanie

## Tydzień 1

### Dzień 1 - 2

Jabłko i jogurt naturalny z płatkami owsianymi.



### Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1790 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 228 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

# **Jabłko i jogurt naturalny z płatkami owsianymi**

**Składniki:**

1 średnie jabłko (ok. 160 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

1 łyżka płatków owsianych (5 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak