II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

Jabłko z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi.

Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

- 1 średnie jabłko (ok. 160 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

2 łyżki płatków owsianych (10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak