

# II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Kiwi jogurt i płatki owsiane.



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

Wartość energetyczna: 1830 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 236 g

Cholesterol: 101 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Składniki:**

2 kiwi (ok. 70 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

1 łyżka płatków owsianych (ok. 5 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak