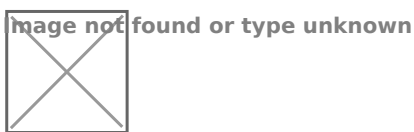


II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Jogurt jabłkowy.



Wartość odżywcza i energetyczna (1-2 dzień)

Wartość energetyczna: 1610 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 89 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jogurt jabłkowy

Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 duże jabłko (ok. 220 g)

1 łyżeczka rodzynek

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

cynamon

1 łyżka zarodków pszennych (ok. 5 g)

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Jabłko utrzeć na tarce o dużych otworach, przełożyć do miseczki, rodzynki drobno posiekać i dodać do jabłka.

Otręby wymieszać z zarodkami, dodać do owoców, posypać cukrem wanilinowym i cynamonem, zalać jogurtem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak