

# II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Jogurt jabłkowy z zarodkami pszennymi.



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

Wartość energetyczna: 1966 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Składniki:**

1 małe jabłko (150 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

1/3 łyżeczki cynamonu

2 łyżki zarodków pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Jabłko utrzeć na tarce o małych otworach, posypać cynamonem, skropić sokiem z cytryny, żeby nie szerniało, posłodzić cukrem wanilinowym i wymieszać z jogurtem.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**