

II Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

Jogurt malinowy z płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1809 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 240 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jogurt malinowy z płatkami owsianymi

Składniki:

200 g malin

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 łyżka płatków owsianych (ok. 5 g)

½ łyżeczki miodu

Sposób przyrządzenia:

Maliny rozgnieść widelcem (jeżeli ktoś nie lubi pestek, może przetrzeć przez sitko) i wymieszać z jogurtem naturalnym. Płatki owsiane wymieszać z miodem i zapiec w piekarniku. Posypać nimi jogurt.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak