

II Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 1 - 2

Kiwi, jogurt i płatki owsiane.



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

Wartość energetyczna: 1795 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 237 g

Cholesterol: 90 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

2 kiwi (ok. 70 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

5 g płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak