

# II Śniadanie

**Tydzień 5**

**Dzień 1 - 2**

**2 kiwi (ok. 70 g). 150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu. 10 g płatków owsianych.**



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

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 46 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

## **Jogurt z kiwi i płatkami owsianymi**

## **Składniki:**

2 kiwi (ok. 70 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

10 g płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak