

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1021 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 115 g

Cholesterol: 87 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

25 g otrębów pszennych

5 g płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak