

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

Koktajl truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 57 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 112 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Koktajl truskawkowy

Składniki:

100 g truskawek

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak