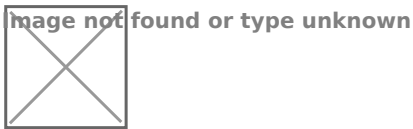


II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 2

Jogurt naturalny z melonem i otrębami pszennymi.



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

Wartość energetyczna: 1204 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 142 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 40 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

1 gruby plaster melona (ok. 100 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

4 łyżki otrębów pszennych (ok. 20 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak