II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Kefir z borówkami amerykańskimi.

Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1992 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 150 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Składniki:

- 125 g borówek amerykańskich
- 200 g kefiru do 2% tłuszczu
- 2 łyżki zarodków pszennych (10 g)

Sposób przyrządzenia:
Borówki przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak