

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