

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Koktajl z truskawek i kiwi.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Koktajl z truskawek i kiwi

Składniki na koktajl:

100 g mrożonych truskawek

1 miętka kiwi

200 g kefiru do 2% tłuszczu

½ łyżeczki miodu

1 łyżka zarodków pszennych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak