

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Koktajl z truskawek i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 2000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Koktajl z truskawek i kiwi

Składniki:

100 g mrożonych truskawek

1 miękkie kiwi

200 g kefiru do 2% tłuszczu

½ łyżeczki miodu

2 łyżki zarodków pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak