

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

Jogurt melonowy.



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 137 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

2 plastry melona

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

½ łyżeczki miodu

2 łyżki płatków owsianych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Melona drobno posiekać, wymieszać z miodem i płatkami owsianymi, zalać jogurtem naturalnym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak