

II Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

1 kromka ciemnego pieczywa (ok. 40 g) z serkiem homogenizowanym light z rzodkiewką i szczypiorkiem.



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

Wartość energetyczna: 1744 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 102 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Serek

Składniki:

100 g serka homogenizowanego 0% tłuszczu

4 główki rzodkiewki (ok. 50 g)

25 g ogórka zielonego

1 łyżka szczypiorku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Rzodkiewkę i ogórka utrzeć na tarce lub pokroić w drobną kostkę, wymieszać z serkiem i szczypiorkiem. Doprawić pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak