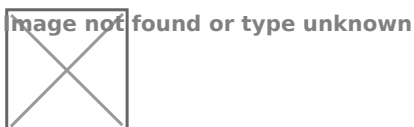


II Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

2 kromeczki ciemnego pieczywa (ok. 70 g) z serkiem homogenizowanym light z rzodkiewką i szczypiorkiem.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1944 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Serek homogenizowany light z rzodkiewką i szczypiorkiem

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, szczypiorkiem. Doprawić pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak