

II Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 3 - 4

Koktajl z truskawek i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 265 g

Cholesterol: 109 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Koktajl z truskawek i kiwi

Składniki:

100 g mrożonych truskawek

1 miętka kiwi

200 g kefiru do 2% tłuszczu

½ łyżeczki miodu

10 g zarodków pszennych

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak