

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 1010 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 11 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i kiwi

Składniki:

1 kiwi

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Kiwi obrać i pokroić w kostkę, umieścić w miseczce, zalać jogurtem i posypać otrębami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak