

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3

Kiwi i jogurt z otrębami.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1219 kcal

Białko: 63 g

Węglowodany: 143 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 80 mg

Błonnik: 29 g

Składniki:

2 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