

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i melonem.



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

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 119 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 21 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Składniki:

1 gruby plaster melona (ok. 100 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak