

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

Jogurt naturalny z melonem i otrębami pszennymi.



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

Wartość energetyczna: 1211 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 45 g

Błonnik: 27 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

2 cienkie plastry melona (ok. 150 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

4 łyżki otrębów pszennych (ok. 20 g)

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak