

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

Kanapki z chudą wędliną. 1 śliwka.



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

Wartość energetyczna: 1417 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 167 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

2 cienkie kromki pieczywa razowego

margaryna do smarowania

liść sałaty

2 plasterki chudej wędliny drobiowej (25 g)

4 plasterki ogórka zielonego

2 rzodkiewki

Dodatkowo:

1 śliwka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak