

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

Kanapki z chudą wędliną i żółtym serem o zaniżonej zawartości tłuszczu.



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

Wartość energetyczna: 1589 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 187 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

2 cienkie kromki pieczywa razowego

margaryna do smarowania

liść sałaty

2 plasterki chudej wędliny drobiowej (25 g)

½ plasterka żółtego sera o zaniżonej zawartości tłuszczu

4 plasterki ogórka zielonego

2 rzodkiewki

Dodatkowo:

1 śliwka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak