

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

Kefir z otrębami pszennymi i płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1016 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Węglowodany: 121 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 23 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

200 g kefiru

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

1 łyżka płatków owsianych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak