

# II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

Kefir z otrębami i jabłkiem.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1212 kcal

Białko: 64 g

Węglowodany: 145 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Cholesterol: 129 mg

Błonnik: 29 g

## **Składniki:**

150 g kefiru

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

1 łyżka płatków owsianych

1 małe jabłko (150 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak