

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

Jogurt z suszonymi owocami.



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

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 163 g

Cholesterol: 250 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jogurt z suszonymi owocami

Składniki:

150 g jogurtu do 2% tłuszczu

2 suszone morele

2 suszone śliwki

1 suszone jabłko

2 łyżki otrębów pszennych wymieszanych z 2 łyżkami płatków owsianych

Sposób przyrządzenia:

Owoce pokroić na mniejsze części, zalać jogurtem i posypać otrębami oraz płatkami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak