

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

Kanapki z chudą wędliną i serem żółtym. 1
śliwka.



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

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 157 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 50 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

2 cienkie kromki pieczywa razowego

margaryna do smarowania

liść sałaty

1 plasterek chudej wędliny drobiowej (12 g)

½ plasterka sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu

4 plasterki ogórka zielonego

2 rzodkiewki

Dodatkowo:

1 śliwka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak