

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

Jabłko z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 2023 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 268 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

1 średnie jabłko (ok. 160 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

2 łyżki płatków owsianych (5 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak