

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Mrożone jagody z kefirem i zarodkami pszennymi.



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

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

150 g mrożonych jagód

200 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki zarodków pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Borówki przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak