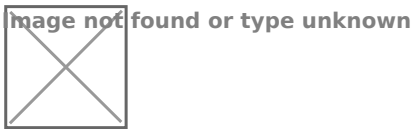


II Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Mrożone jagody z kefirem i zarodkami pszennymi.



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

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 51 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

200 g mrożonych jagód

150 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