

II Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Jogurt truskawkowy z płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1825 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 226 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Jogurt truskawkowy z płatkami owsianymi

Składniki:

200 g truskawek

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

5 g płatków owsianych

½ łyżeczki miodu

Sposób przyrządzenia:

Truskawki rozgnieść widelcem (jeżeli ktoś nie lubi pestek, może przetrzeć przez sitko) i wymieszać z jogurtem naturalnym. Płatki owsiane wymieszać z miodem i zapiec w piekarniku. Posypać nimi jogurt.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak