

# II Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Jogurt truskawkowy z płatkami owsianymi.



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

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

# **Jogurt truskawkowy z płatkami owsianymi**

# Składniki:

200 g truskawek

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

10 g płatków owsianych

½ łyżeczki miodu

Sposób przyrządzenia:

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

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**