II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5

Koktajl malinowy.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 51 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 133 g

Cholesterol: 78 mg

Tłuszcz całkowity: 31 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Koktajl malinowy

Składniki:

150 g malin

150 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki płatków owsianych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:
Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak