

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5

Koktajl malinowy.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1220 kcal

Białko: 66 g

Węglowodany: 151 g

Tłuszcz całkowity: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 106 mg

Błonnik: 37 g

Składniki:

200 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