

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5

Koktajl malinowy.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 5 dzień)**

Wartość energetyczna: 1436 kcal

Białko: 84 g

Węglowodany: 162 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 160 mg

Błonnik: 36 g

Składniki:

200 g malin

200 g kefiru do 2% tłuszczu

3 łyżki płatków owsianych (ok.15 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak