

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5

Koktajl z truskawek i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 1236 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 140 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 43 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Koktajl z truskawek i kiwi

Składniki:

100 g truskawek

$\frac{1}{2}$ kiwi (35 g)

150 g kefiru do 2% tłuszczu

3 łyżki płatków owsianych (ok. 15 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak