

# II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5

Malinowy jogurt.



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

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 159 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 49 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

# Malinowy jogurt

## Składniki:

150 g jogurtu do 2% tłuszczu

200 g malin

cukier wanilinowy lub ekstrakt z wanilii

3 łyżki płatków owsianych

Sposób przyrządzenia:

Maliny rozdrobnić widelcem, dodać cukier wanilinowy, zalać jogurtem i posypać prażonymi płatkami owsianymi.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**