

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5

Malinowy jogurt.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Malinowy jogurt

Składniki:

150 g jogurtu do 2% tłuszczu

200 g malin

cukier wanilinowy lub ekstrakt z wanilii

4 łyżki płatków owsianych

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak