

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 6

Kanapka z chudą wędliną i warzywami. 150 ml kefiru naturalnego do 2% tłuszczu.



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

Wartość energetyczna: 1210 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 135 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 109 mg

Błonnik: 34 g

Składniki:

1 kromka ciemnego pieczywa (30 g)

margaryna do posmarowania

1 liść sałaty

1 plaster pomidora

2 plasterki ogórka zielonego

1 plasterek polędwicy z kurczaka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak