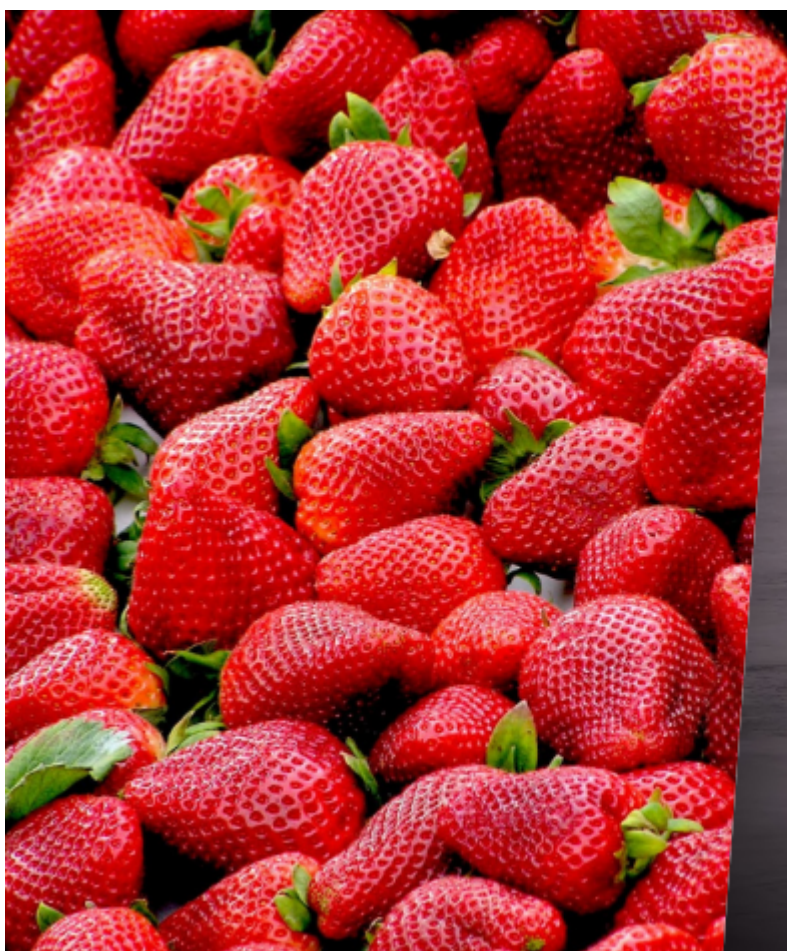


II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 6

Koktajl bananowo-truskawkowy.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Białko: 83 g

Węglowodany: 154 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 150 mg

Błonnik: 30 g

Koktajl bananowo- truskawkowy

Składniki:

½ małego banana (ok. 75 g)

100 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak