

# II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 6

**Koktajl bananowo-truskawkowy.**



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

Wartość energetyczna: 1580 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 180 g

Cholesterol: 155 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

# **Koktajl bananowo- truskawkowy**

## **Składniki:**

½ małego banana (ok. 75 g)

100 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

4 łyżki otrębów pszennych (ok. 20 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**