II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

Kanapka z tuńczykiem i warzywami. Herbata.

Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1228 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 141 mg

Tłuszcz całkowity: 42 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

1 kromka ciemnego pieczywa (30 g)

margaryna do posmarowania

1 liść sałaty

1 plaster pomidora

1 malutki ogórek kiszony

¼ małej cebuli (ok. 10 g)

30 g tuńczyka w sosie własnym

½ łyżeczki musztardy miodowej

Sposób przyrządzenia:
Ogórka kiszonego drobno pokroić, cebulę pokroić w drobniutką kostkę, wymieszać z tuńczykiem i odrobiną miodowej musztardy. Pieczywo posmarować margaryną, położyć liść sałaty, wyłożyć pastę z tuńczyka i plaster pomidora.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak