

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

Koktajl bananowo-truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Koktajl bananowo- truskawkowy

Składniki:

½ małego banana

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