

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

Koktajl truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Koktajl truskawkowy

Składniki:

200 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 płaska łyżeczka miodu (10 g)

2 łyżki zarodków pszennych (10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak