

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

Kanapka z chudą wędliną i warzywami. 100 ml maślanki.



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

Wartość energetyczna: 1017 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 91 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Składniki:

1 kromka ciemnego pieczywa (30 g)

margaryna do posmarowania

1 liść sałaty

1 plaster pomidora

2 plasterki ogórka zielonego

1 plasterek polędwicy z kurczaka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak