

II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

Kanapka z chudą wędliną i warzywami. 150 ml maślanki.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1223 kcal

Białko: 67 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 110 mg

Błonnik: 30 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