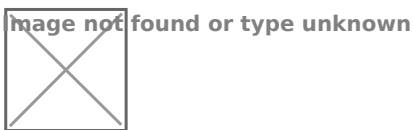


II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

Koktajl bananowo-truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1410 kcal

Białko: 75 g

Węglowodany: 160 g

Tłuszcz całkowity: 50 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 145 mg

Błonnik: 30 g

Składniki:

½ małego banana (ok. 75 g)

100 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak