

# II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

**Kefir z borówkami amerykańskimi.**



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

Wartość energetyczna: 1777 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 241 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Składniki:**

125 g borówek amerykańskich

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 łyżka zarodków pszennych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:

Borówki przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**