

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

Jogurt naturalny z otrębami pszennymi i ananasem.



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

Wartość energetyczna: 1053 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 55 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 130 g

Cholesterol: 239 mg

Tłuszcz całkowity: 30 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Składniki:

1 plaster świeżego ananasa (70 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak