

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

Koktajl z banana i kiwi.



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

Wartość energetyczna: 1406 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 278 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Koktajl z banana i kiwi

Składniki:

½ małego banana (ok. 75 g)

½ miękkiego kiwi

200 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak