

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 7

Koktajl truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1788 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 215 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Koktajl truskawkowy

Składniki:

200 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 płaska łyżeczka miodu (10 g)

1 łyżka zarodków pszennych (5 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak