

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 7

Koktajl truskawkowy.



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 88 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

200 g truskawek

200 g kefiru do 2% tłuszczu

1 płaska łyżeczka miodu (10 g)

2 łyżki zarodków pszennych (10 g)

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak