# II Śniadanie

## Tydzień 4

## Dzień 7

### Serek homogenizowany 0% tłuszczu z owocami i prażonymi płatkami migdałowymi.

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

Wartość energetyczna: 1782 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 204 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Składniki**:

100 g serka homogenizowanego 0% tłuszczu

1 plaster ananasa

1 dojrzałe kiwi

½ łyżeczki miodu

1 łyżka płatków owsianych (ok. 5 g)

odrobina cukru wanilinowego

Sposób przyrządzenia:
Ananasa i kiwi pokroić w kostkę. Serek homogenizowany wymieszać z cukrem wanilinowym. Płatki owsiane wymieszać z miodem i uprażyć. Owoce i serek układać warstwowo w pucharku. Posypać płatkami owsianymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak