

II Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 7

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



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

Wartość energetyczna: 1982 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 275 g

Cholesterol: 224 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g

Serek homogenizowany z owocami i prażonymi płatkami migdałowymi

Składniki:

100 g serka homogenizowanego 0% tłuszczu

1 plaster ananasa

1 dojrzałe kiwi

½ łyżeczki miodu

2 łyżki płatków owsianych

odrobina cukru wanilinowego

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak