

II Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 7

25 g borówki amerykańskiej. 200 g kefiru do 2% tłuszczu. 2 łyżki zarodków pszennych.



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

Wartość energetyczna: 2033 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 248 g

Cholesterol: 131 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

**Kefir z borówkami i
zarodkami przennymi**

Składniki:

25 g borówki amerykańskiej

200 g kefiru do 2% tłuszczu

2 łyżki zarodków pszennych

Sposób przyrządzenia:

Borówki przełożyć do miseczki, posypać zarodkami pszennymi i zalać kefirem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak