

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

2 kromki chleba żytnio-razowego (80 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) z listkami sałaty. Kawa rozpuszczalna (słaba) z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1790 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 228 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Kanapka z pastą twarogową

Składniki na paste (na 2 dni):

90 g twarogu

2 łyżki drobno posiekanego koperku

4 główki rzodkiewki

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

odrobina pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Twaróg przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem, dodać jogurt, startą lub pokrojoną w drobną kostkę rzodkiewkę, koperek, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak