Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) z i 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: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Pasta z twarogu

Składniki na pastę (na 2 dni):

100 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, szczypiorek, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak