

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

**3 kromki pieczywa razowego (90 g)
posmarowane margaryną miękką (10 g) z
pastą warzywną. Kawa zbożowa z mlekiem
(100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



Wartość odżywcza i energetyczna (1-2 dzień)

Wartość energetyczna: 1610 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 89 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Pasta warzywna

Składniki (2 porcje):

120 g chudego twarogu

50 g jogurtu naturalnego

2 rzodkiewki

$\frac{1}{4}$ ogórka zielonego

2 łyżki kiełków brokułu

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Rzodkiewkę i ogórka utrzeć na tarce o dużych otworach, kiełki brokułu drobno posiekać. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, dodać warzywa, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak