

# Śniadanie

## Tydzień 3

### Dzień 1 - 2

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



## **Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1766 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 224 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

# **Pasta**

## **Składniki (na 2 dni):**

40 g twarogu

40 g wędzonej makreli

2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

odrobina pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Rybę rozdrobnić. Ser i rybę przepuścić przez maszynkę do mielenia lub rozgnieść widelcem, dodać jogurt naturalny, drobno posiekaną pietruszkę, pieprz i dokładnie wymieszać.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**