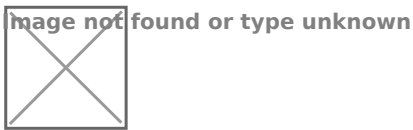


Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu i wędzonej ryby z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) i 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: 1966 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Pasta z twarogu i wędzonej ryby

Składniki (na 2 dni):

50 g twarogu

50 g wędzonej makreli

2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

przyprawy: 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