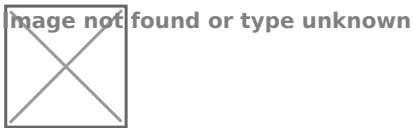


Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

2 kromki chleba żytnio-razowego (80 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą owocową. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) z 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1809 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 240 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Pasta owocowa

Składniki (na 2 dni):

90 g twarogu

1 łyżka otrębów pszennych

2 łyżki jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 małe jabłko (ok. 100 g)

½ łyżeczki miodu

cynamon, sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać otręby, jogurt naturalny, starte jabłko (skropione cytryną, żeby nie szerniało), miód, cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak