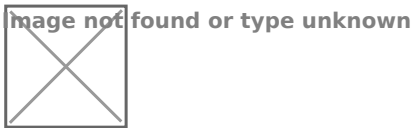


# Śniadanie

## Tydzień 4

### Dzień 1 - 2

**3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą owocową. 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: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 292 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

## **Pasta owocowa**

### **Składniki (na 2 dni):**

100 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**