

Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 1 - 2

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



Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1795 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 237 g

Cholesterol: 90 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Pasta twarogowa

Składniki (na 2 dni):

90g twarogu

2 łyżki drobno posiekanego koperku

6 zielonych oliwek

2 suszone pomidory

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu
(ok. 30 g)

odrobina pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Twaróg przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem, dodać jogurt, pokrojone w drobną kostkę oliwki i suszone pomidory, koperek, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak