

# Śniadanie

## Tydzień 5

### Dzień 1 - 2

**3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu, 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: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 46 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

## **Pasta z twarogu**

## **Składniki (na 2 dni):**

100 g twarogu

2 łyżki drobno posiekanego koperku

6 zielonych oliwek

2 suszone pomidory

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

przyprawy: 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**