

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1

3 cienkie kromki pieczywa razowego (90 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z białego sera. Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (1 dzień)

Wartość energetyczna: 1621 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 194 g

Cholesterol: 136 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Pasta z białego sera

Składniki (2 porcje):

120 g chudego twarogu

50 g jogurtu naturalnego

2 rzodkiewki

1 łyżeczka posiekanego szczypiorku lub koperku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Rzodkiewkę utrzeć na tarce o dużych otworach. Twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, dodać rzodkiewkę i zieleninę, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak