

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1

2 cienkie kromki pieczywa razowego (60 g) posmarowane margaryną miękką (5 g) z chudą wędliną i warzywami. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (1 dzień)

Wartość energetyczna: 1045 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 58 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 108 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

2 plasterki chudej wędliny (24 g)

4 plasterki ogórka zielonego (25 g)

2 plastry pomidora

2 liście sałaty

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Kromki pieczywa posmarować margaryną, położyć po listku sałaty, po plasterku wędliny, pomidora i ogórka.
Oprószyć pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak