

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1

**2 kromki pieczywa razowego (80 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: 1217 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 66 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 44 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

2 plasterki chudej wędliny (30 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