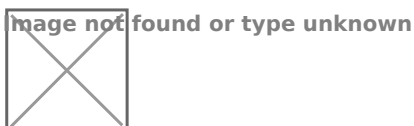


Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

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



Wartość odżywcza i energetyczna (2 dzień)

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 57 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 112 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Pasta z białego sera

Składniki (2 porcje):

50 g chudego twarogu

1 łyżka 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