

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 2

**2 kromki pieczywa razowego (80 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 (na 1 dzień)

Wartość energetyczna: 1206 kcal

Białko: 68 g

Węglowodany: 136 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 100 mg

Błonnik: 32g

Składniki na:(2 porcje)

60 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