Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 2

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.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (2 dzień)

Wartość energetyczna: 1204 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 142 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 40 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 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