

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Owsianka na mleku. Szklanka soku marchwiowego.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1992 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 150 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Owsianka na mleku

Składniki:

50 g płatków owsianych

2/3 szklanki mleka 1,5% (ok. 200 ml)

1 suszona morela

1 suszona śliwka

1 suszone jabłko

cynamon

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Morele, śliwki i jabłko suszone pokroić w kostkę, wymieszać z płatkami i cynamonem, następnie zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak