Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Owsianka na mleku. Szklanka soku pomarańczowego.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Owsianka na mleku

Składniki na owsiankę:

- 40 g płatków owsianych
- 200 ml mleka 1,5% tłuszczu
- 1 małe jabłko (140 g)
- cynamon, 1/3 łyżeczki cukru wanilinowego
- 10 g orzechów włoskich

Sposób przyrządzenia:
Jabłko obrać ze skórki i utrzeć na tarce o dużych otworach, wymieszać z płatkami, cukrem wanilinowym i cynamonem, zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu orzechami włoskimi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak