

Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

Musli owocowe z jogurtem naturalnym i jabłkiem. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1744 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 102 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Musli

Składniki (na 2 dni):

40 g płatków owsianych

5 g płatków migdałowych

5 g orzechów włoskich

1 morela suszona

1 jabłko suszone

1 śliwka suszona

1 łyżeczka oleju rzepakowego

1 łyżeczka miodu

Sposób przyrządzenia:

Płatki owsiane, orzechy i migdały wymieszać z miodem i olejem rzepakowym. Rozsypać na blasze wyłożonej pergaminem do pieczenia i piec ok. 10 minut, aż wszystkie składniki się zarumienią. Wyciągnąć z piekarnika i wymieszać z posiekanymi suszonymi owocami. Podawać z jogurtem i małym jabłkiem (ok. 150 g) startym na tarce o dużych oczkach.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak