

# Śniadanie

## Tydzień 1

### Dzień 3

**2 cienkie kromki pieczywa razowego (60 g) posmarowane margaryną miękką (5 g) z białym serem i konfiturą niskosłodzoną (10 g). Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



**Wartość odżywcza i energetyczna**

## **(3 dzień)**

Wartość energetyczna: 1010 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 11 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak