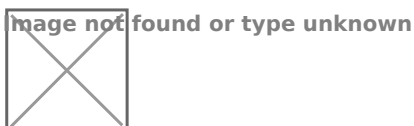


Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 3

1 bułka razowa (90 g) posmarowana margaryną miękką (10 g) z białym serem na słodko (50 g). Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 dzień)

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 93 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 52 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Biały ser na słodko

Składniki (2 porcje):

120 g sera białego chudego

2 czubate łyżeczki konfitury lub dżemu
niskosłodzonego

1 czubata łyżka gęstego jogurtu

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki dokładnie połączyć.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak