

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

2 kromki pieczywa razowego (80 g) z pastą z białego sera. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



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

Wartość energetyczna: 1211 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 45 g

Błonnik: 27 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Pasta z białego sera

Składniki (2 porcje):

60 g sera białego chudego

2 suszone pomidory (odsączone z oliwy)

5 zielonych lub czarnych oliwek

1 łyżeczka oliwy z oliwek

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Ser biały rozgnieść widelcem. Oliwki i suszone pomidory drobno posiekać, wrzucić do sera, dodać oliwę, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak