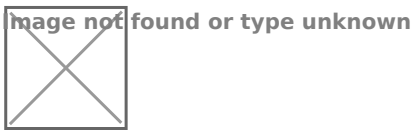


Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

Owocowa owsianka. Herbata owocowa.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 dzień)

Wartość energetyczna: 1417 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 167 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Owocowa owsianka

Składniki:

40 g płatków owsianych

1 małe jabłko

1 łyżka migdałów

cynamon

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

200 ml mleka 1,5% (2/3 szklanki)

Sposób przyrządzenia:

Jabłko obrać ze skórki, utrzeć na tarce, wymieszać z płatkami, cynamonem i cukrem, zalać mlekiem i zagotować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak