

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 3

Owocowa owsianka. Herbata owocowa.



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

Wartość energetyczna: 1589 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 187 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Owocowa owsianka

Składniki:

50 g płatków owsianych

1 małe jabłko

1 łyżka migdałów

cynamon

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

250 ml mleka 1,5% (1 szklanka)

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak