

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

**2 cienkie kromeczki pieczywa razowego (60 g)
z pastą z makreli z 2 plastrami pomidora.**

**Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5
g) lub herbata.**



Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1016 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Węglowodany: 121 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 23 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Pasta z makreli

Składniki (2 porcje):

50 g chudego twarogu

30 g wędzonej makreli

1 łyżka jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 łyżeczka drobno posiekanej cebuli

1 mały ogórek kiszony (starty na tarce)

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak