

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 4

1 bułka razowa (80 g) z pastą z makreli i 2 plasterkami pomidora. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1212 kcal

Białko: 64 g

Węglowodany: 145 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Cholesterol: 129 mg

Błonnik: 29 g

Składniki(2 porcje):

60 g chudego twarogu

40 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