

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

2 cienkie kromki pieczywa razowego (60 g) z pastą z białego sera. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



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

Wartość energetyczna: 1024 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 50 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 129 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g