

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

Owocowa owsianka. Herbata owocowa.



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

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 157 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 50 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 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. Całość zalać mlekiem i zagotować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak