Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 4

Owocowa owsianka. Herbata owocowa.

Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1600 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 185 g

Cholesterol: 112 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Owocowa owsianka

Składniki:

50 g płatków owsianych

150 g świeżych truskawek

60 g borówek amerykańskich lub jagód

1 łyżka migdałów

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

250 ml mleka 1,5% (2/3 szklanki)

Sposób przyrządzenia:
Truskawki pokroić w cienkie plasterki lub kostkę, wymieszać z borówkami amerykańskimi. Płatki zagotować z mlekiem i cukrem wanilinowym, przełożyć do miseczki. Ułożyć na nich warzywa, wszystko posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak