

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z rybą z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) z listkami sałaty. Kawa zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna

(5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 128 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Pasta rybna

Składniki na pastę (na 2 dni):

60 g makreli wędzonej

1 mały ogórek zielony

1 łyżeczka koperku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Ogórka pokroić w drobną kostkę, wymieszać z makrelą i pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak