

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

2 kromki chleba żytnio-razowego (80 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą z twarogu z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) z listkami sałaty. Kawa rozpuszczalna (słaba) z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1823 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Pasta

Składniki na pastę (na 2 dni):

90 g twarogu

2 łyżki drobno posiekanego koperku

4 główki rzodkiewki

2 łyżki jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

odrobina pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Twaróg przełożyć do miseczki, rozgnieść widelcem, dodać jogurt, startą lub pokrojoną w drobną kostkę rzodkiewkę, szczypiorek, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak