

Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Owsianka na mleku. Szklanka soku marchwiowego.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1768 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Owsianka na mleku

Składniki:

40 g płatków owsianych

2/3 szklanki mleka 1,5% (ok. 200 ml)

1 suszona morela

1 suszona śliwka

1 suszone jabłko

cynamon

1 łyżeczka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Morelę, śliwkę i jabłko suszone pokroić w kostkę, wymieszać z płatkami i cynamonem, zagotować z mlekiem i posypać uprażonymi bez dodatku tłuszczu płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak