

Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Owsianka na mleku. Szklanka soku marchwiowego.



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

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 51 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Owsianka z mlekiem

Składniki:

50 g płatków owsianych

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

1 suszona morela

1 suszona śliwka

1 suszone jabłko

cynamon

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Morele, śliwki 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