

Śniadanie

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z pastą owocową. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna

(5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Pasta owocowa

Składniki (na 2 dni):

100 g twarogu

1 łyżka otrębów pszennych

2 łyżki jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 małe jabłko (ok. 100 g)

$\frac{1}{2}$ łyżeczki miodu

cynamon, sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać otręby, jogurt naturalny, starte jabłko (skropione cytryną, żeby nie szerniało), miód, cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak