

# Śniadanie

## Tydzień 1

### Dzień 5

**2 cienkie kromki pieczywa razowego (60 g) z pastą z makreli i 2 plasterkami pomidora. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)**

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 51 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 133 g

Cholesterol: 78 mg

Tłuszcz całkowity: 31 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak