Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5

1 bułka razowa (80 g) z pastą rybną. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.

Wartość odżywcza i energetyczna (na 5 dzień)

Wartość energetyczna: 1436 kcal

Białko: 84 g

Węglowodany: 162 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 160 mg

Błonnik: 36 g

Składniki(2 porcje):

100 g sera ricotta light

50 g wędzonego łososia

1 łyżeczka szczypiorku

pieprz

Sposób przyrządzenia:
Łososia drobno posiekać, wymieszać z ricottą i szczypiorkiem, doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

Dodatkowo:

5 g margaryny do smarowania pieczywa