

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 5

1 bułka razowa (80 g) z pastą rybną. Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



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

Wartość energetyczna: 1585 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 162 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Pasta rybna

Składniki (2 porcje):

120 g sera ricotta light

50 g wędzonego łososa

1 łyżeczka szczypiorku

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Łososa drobno posiekać, wymieszać z ricottą i szczypiorkiem, doprawić do smaku.

Dodatkowo:

10 g margaryny do smarowania pieczywa

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak