# 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 łososia

1 łyżeczka szczypiorku

pieprz

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

## **Dodatkowo**:

10 g margaryny do smarowania pieczywa

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak