

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5

2 kromki pieczywa razowego (80 g) z 1 plasterkiem sera żółtego light z warzywami. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)

Wartość energetyczna: 1236 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 140 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 43 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

2 kromki razowego pieczywa (80 g)

1 łyżeczka koncentratu pomidorowego do posmarowania pieczywa

2 plasterki sałaty zielonej

2 plastry pomidora

4 plasterki ogórka zielonego

1 plasterek sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu (podzielić na pół)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak