Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 5

3 kromki pieczywa razowego (90 g) posmarowane margaryną miękką (5 g) z pastą z białego sera. Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Pasta z białego sera

Składniki (2 porcje):

120 g chudego twarogu

50 g wędzonego łososia

50 g jogurtu naturalnego

2 rzodkiewki

1 łyżeczka posiekanego szczypiorku lub koperku

pieprz

Sposób przyrządzenia:
Rzodkiewkę utrzeć na tarce o dużych otworach. Łososia drobno posiekać, twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, dodać rzodkiewkę i zieleninę, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak