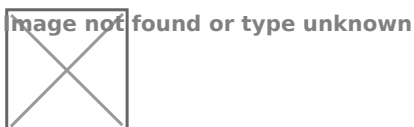


Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 6

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 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Białko: 83 g

Węglowodany: 154 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 150 mg

Błonnik: 30 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak