

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
(6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1580 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 180 g

Cholesterol: 155 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak