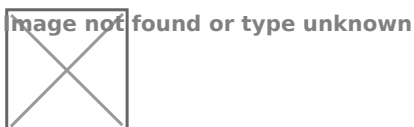


Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

Owsianka z malinami na ciepło. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1040 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 67 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 114 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Owsianka z malinami na ciepło

Składniki:

20 g otrębów pszennych

10 g płatków owsianych

150 ml mleka

100 g malin mrożonych

5 g płatków migdałowych

$\frac{1}{2}$ łyżeczki cukru wanilinowego

Sposób przyrządzenia:

Płatki owsiane wymieszać z otrębami, zalać mlekiem i zagotować z odrobiną cukru wanilinowego. Maliny podgrzać w rondelku z odrobiną wody, płatki migdałowe uprażyć. Ugotowane płatki z otrębami przełożyć do miseczki lub salaterki, połączyć ciepłymi malinami i posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak