Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 6

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

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1228 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 141 mg

Tłuszcz całkowity: 42 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Owsianka z malinami na ciepło

Składniki:

30 g otrębów pszennych

10 g płatków owsianych

150 ml mleka

150 g malin mrożonych

5 g płatków migdałowych

½ 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, polać ciepłymi malinami i posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak