

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

2 kromki chleba żytnio-razowego (80 g) posmarowane margaryną (10 g) z 2 plasterkami połówki z indyka, z połową jajka z pomidorem (ok. 3 plastry 75 g) i listkami sałaty. Kawa zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1776 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 226 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak