

Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 7

3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z 3 plasterkami polędwicy z indyka, ½ jajka, 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: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak