

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

2 kromki pieczywa razowego (60 g) z chudą wędliną i jajkiem. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1053 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 55 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 130 g

Cholesterol: 239 mg

Tłuszcz całkowity: 30 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Składniki:

2 kromki ciemnego pieczywa (60 g)

keczup do posmarowania pieczywa

2 liście sałaty

2 plastry pomidora

4 plasterki ogórka zielonego

1 plasterek polędwicy z kurczaka

$\frac{1}{2}$ jajka

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak