

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

2 kromki pieczywa razowego (80 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: 1197 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 63 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 152 g

Cholesterol: 135 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 29 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 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