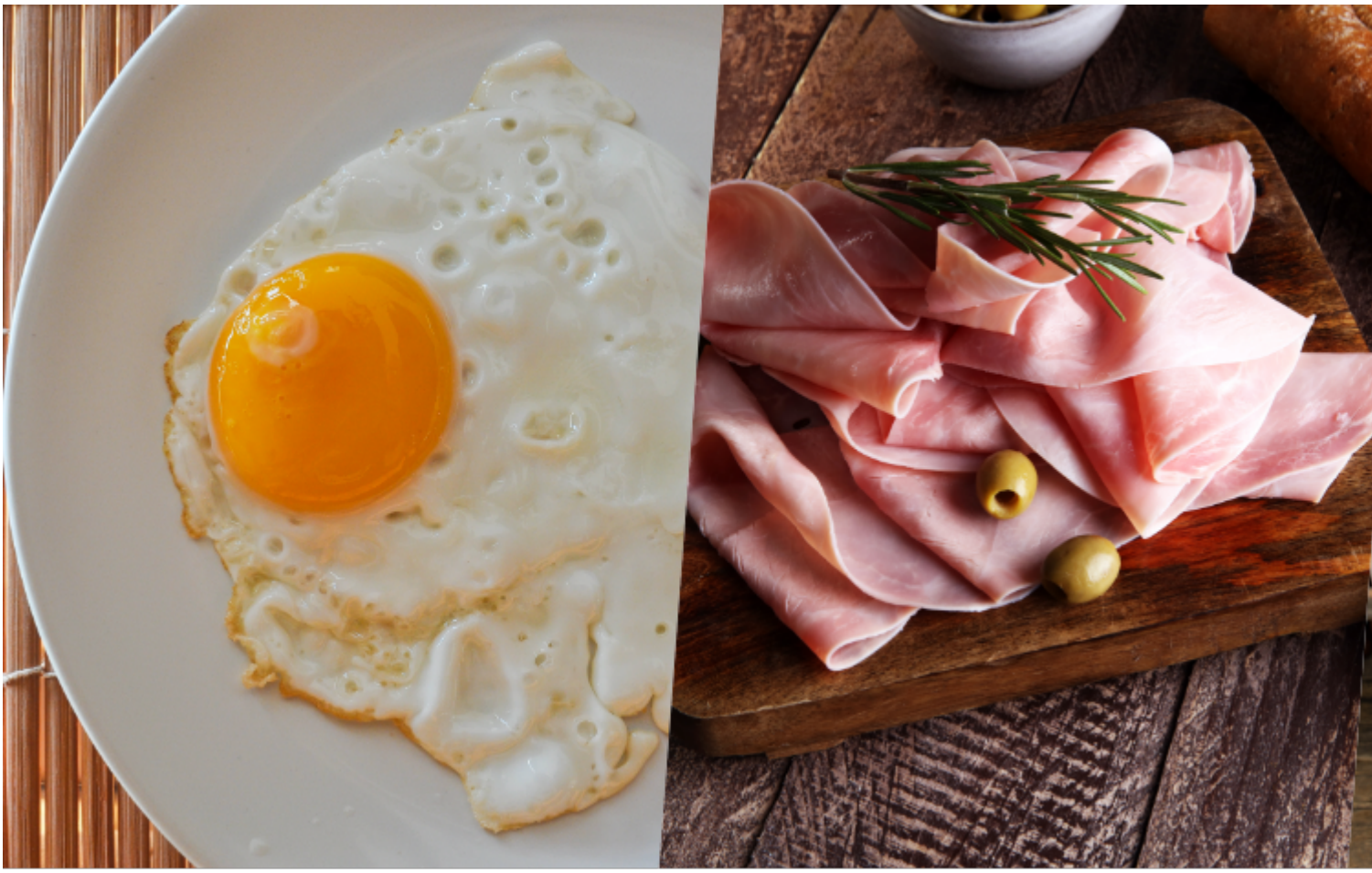
Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 7

Bułeczka razowa z jajkiem sadzonym. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1788 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 215 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Jajko sadzone

Składniki:

1 bułeczka razowa (ok. 80 g)

1 jajko

miękka margaryna (ok. 10 g)

2 plasterki chudej wędliny

2 plastry pomidora

kiełki

Sposób przyrządzenia:
Na rozgrzanej patelni przyrumienić przekrojoną bułkę (od wewnętrznych stron). Na tej samej patelni zrobić jajko sadzone. Spód bułki posmarować margaryną, ułożyć kiełki, położyć jajko sadzone, 2 plastry pomidora. Wszystko przykryć drugą połówką kromki.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak