

Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 7

Jajecznica na mleku z bułeczką razową (ok. 80 g) posmarowaną margaryną miękką (ok. 10 g) z sałatą i pomidorem. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.



Wartość odżywcza i energetyczna

(7 dzień)

Wartość energetyczna: 1782 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 204 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jajecznicą na mleku

Składniki:

1 jajko i białko

ok. 50 ml mleka 1,5% tłuszczu

odrobina soli, pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Na patelni doprowadzić do wrzenia mleko, wbić jajko i białko, mieszać do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
Doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak