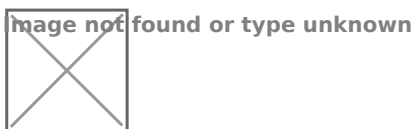


Śniadanie

Tydzień 4

Dzień 7

Jajecznica na mleku z bułeczką razową (ok. 100 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: 1982 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 275 g

Cholesterol: 224 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g

Jajecznic na mleku

Składniki:

1 jajko i 1 białko

ok. 50 ml mleka 1,5% tłuszczu

odrobina soli, pieprz

Sposób przyrządzenia:

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

Doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak