

# Śniadanie

**Tydzień 5**

**Dzień 7**

**Placuszki otrębowe. Kawa rozpuszczalna (słaba) z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.**



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

Wartość energetyczna: 1777 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 241 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Placuszki otrębowe**

# Składniki:

40 g płatków owsianych

50 g serka homogenizowanego Danio light

2 morele suszone (14 g)

2 śliwki suszone (14 g)

2 suszone jabłka (14 g)

1 białko

½ łyżeczki cukru wanilinowego

Sposób przyrządzenia:

Płatki owsiane wymieszać z cukrem wanilinowym, pokrojonymi w drobną kostkę morelami, śliwkami, jabłkami, dodać serek homogenizowany i zostawić na jakąś godzinę. Po tym czasie dodać białko i wymieszać. Formować placuszki i rumienić z obydwu stron.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak