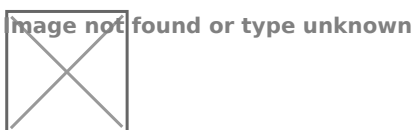


Kolacja

Tydzień 1

Dzień 6

Sałatka z soczewicą.



Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 86 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g