

# Kolacja

Tydzień 2

Dzień 6

Leczo z warzyw.



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

Wartość energetyczna: 1378 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 82 mg

Tłuszcz całkowity: 47 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak