Obiad

Tydzień 1

Dzień 7

Curry z kurczaka z bakłażanem i sałatką z pomidorów.

Wartość odżywcza i energetyczna (na 7 dzień)

Wartość energetyczna: 1410 kcal

Białko: 75 g

Węglowodany: 160 g

Tłuszcz całkowity: 50 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 145 mg

Błonnik: 30 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak