

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Jabłko i orzechy włoskie.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1-2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1434 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 174 g

Cholesterol: 167 mg

Tłuszcz całkowity: 46 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

1 małe jabłko (150 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak