

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 1

Jabłko i migdały.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1227 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 103 mg

Błonnik: 29 g

Składniki:

1 jabłko (220 g)

3-4 migdały (6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak