

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 1

Jabłko i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1045 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 58 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 108 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

1 małe jabłko (150 g)

3-4 migdały (6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak