Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 2

Duży grejpfrut.

Wartość odżywcza i energetyczna (na 1 dzień)

Wartość energetyczna: 1206 kcal

Białko: 68 g

Węglowodany: 136 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 100 mg

Błonnik: 32 g

Składniki:

1 duży grejpfrut (260 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak