

# Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 2

Melon i orzechy laskowe.



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

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 123 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 44 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

## **Składniki:**

2 plastry melona

5 orzechów laskowych

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak