

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Banan.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1805 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 246 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

1 banan

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak