Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Jabłko i orzechy włoskie.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 2000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

- 1 duże jabłko (220 g)
- 15 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak