

Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

Banan.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 229 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki

Banan

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak