

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 3

2 kiwi. 10 g orzechów włoskich.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 3 dzień)**

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Białko: 80 g

Węglowodany: 157 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Cholesterol: 113 mg

Błonnik: 34 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak