

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 3

Kiwi orzechów i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 93 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 52 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

2 kiwi

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak