

# Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 3

Melon i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1211 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 45 g

Błonnik: 27 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

## **Składniki:**

1 gruby plaster melona (ok. 200 g)

5 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak