

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 3

Grejpfrut i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1417 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 167 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

1 grejpfrut (240 g)

5-6 migdałów

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak