Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 4

Jabłko i orzechy nerkowca.

Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 163 g

Cholesterol: 250 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

- 1 duże jabłko (220 g)
- 3-4 orzechy nerkowca (6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak