

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 4

Pomarańcza i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 157 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 50 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

1 pomarańcza

3-4 migdały (ok. 6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak