Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 4

Pomarańcza i migdały.

Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1600 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 185 g

Cholesterol: 112 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

- 1 pomarańcza
- 3-4 migdały (ok. 6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak