Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

Jabłko z orzechami włoskimi.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1823 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki

- 1 duże jabłko (220 g)
- 10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak