

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 5

1 duża pomarańcza (ok. 235 g).



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1220 kcal

Białko: 66 g

Węglowodany: 151 g

Tłuszcz całkowity: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 106 mg

Błonnik: 37 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak