

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 5

Sałatka owocowa.



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

Wartość energetyczna: 1006 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 59 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 110 g

Cholesterol: 146 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 20 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Sałatka owocowa

Składniki:

100 g truskawek

½ kiwi

1 łyżka płatków migdałowych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:

Kiwi i truskawki pokroić w plasterki, wymieszać i posypać prażonymi bez dodatku tłuszczu płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak