

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 5

Banan.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

1 duży banan (180 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak