

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 6

1 małe jabłko (ok. 150 g). 3-4 migdały (6 g).



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

Wartość energetyczna: 1210 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 135 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 109 mg

Błonnik: 34 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak