

# Podwieczorek

**Tydzień 1**

**Dzień 6**

**Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Białko: 83 g

Węglowodany: 154 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 150 mg

Błonnik: 30 g

## **Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi**

## **Składniki:**

½ małego banana

4-5 truskawek (ok. 50 g)

½ kiwi (35 g)

1 łyżeczka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Owoce pokroić w plasterki, wymieszać w miseczce i posypać prażonymi płatkami migdałowymi.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**