

# Podwieczorek

**Tydzień 1**

**Dzień 6**

**Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi.**



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

Wartość energetyczna: 1580 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 180 g

Cholesterol: 155 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

# **Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi**

## **Składniki:**

½ małego banana

8-10 truskawek (ok. 100 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**