

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 6

Jabłko.



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

Wartość energetyczna: 1228 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 141 mg

Tłuszcz całkowity: 42 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Składniki:

1 duże jabłko (ok. 200 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak