

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 7

Pomarańcza i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1776 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 226 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

1 pomarańcza (235 g)

5 migdałów (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak