

# Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 7

Pomarańcza i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

## **Składniki:**

1 pomarańcza (235 g)

7 migdałów (ok. 15 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak