

# Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 7

Banan i migdały.



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

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 71 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Składniki:**

1 duży banan (ok. 200 g)

3 migdały

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak