

Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 7

1 pomarańcza (235 g). 5 migdałów (ok. 10 g).



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

Wartość energetyczna: 1788 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 215 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

1 pomarańcza (235 g)

5 migdałów (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak