

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 5

Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym.



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

Wartość energetyczna: 1585 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 162 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak