

# Kolacja

Tydzień 2

Dzień 6

Sałatka z tuńczykiem.



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

Wartość energetyczna: 1040 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 67 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 114 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak