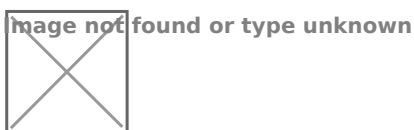


Kolacja

Tydzień 2

Dzień 6

Sałatka z tuńczykiem.



Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1228 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 141 mg

Tłuszcz całkowity: 42 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak