

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

Jabłko i orzechy włoskie.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

1 duże jabłko (220 g)

15 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak