

# Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Kiwi i orzechy nerkowca.



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

Wartość energetyczna: 1980 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 276 g

Cholesterol: 111 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

## **Składniki:**

2 kiwi

15 g orzechów nerkowca

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak