

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Jabłko i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1610 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 89 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

1 duże jabłko (220 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak