

Podwieczorek

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

Banan.



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

Wartość energetyczna: 1809 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 240 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

Banan

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak