

Podwieczorek

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

Banan. 3 migdały.



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

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 292 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

Banan

3 migdały

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak