

Podwieczorek

Tydzień 5

Dzień 1 - 2

Kiwi i orzechy nerkowca.



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

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 46 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

2 kiwi

15 g orzechów nerkowca migdały

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak