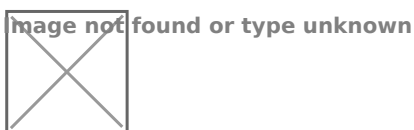


# Podwieczorek

**Tydzień 1**

**Dzień 1**

**Jabłko i migdały.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1621 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 194 g

Cholesterol: 136 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Składniki:**

1 średnie jabłko (220 g)

6-7 migdały (12 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak