

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 1

Jabłko i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1217 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 66 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 44 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

1 małe jabłko (150 g)

3-4 migdały (6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak