

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 2

2 plastry melona. 4 orzechy laskowe.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1387 kcal

Białko: 72 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 105 mg

Błonnik: 36 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak