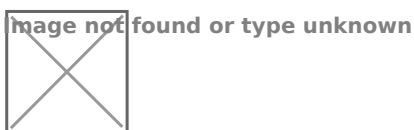


Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 2

Melon.



Wartość odżywcza i energetyczna (na 1 dzień)

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Białko: 53 g

Węglowodany: 119 g

Tłuszcz całkowity: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 84 mg

Błonnik: 21 g

Składniki:

1 gruby plaster melona (ok. 200 g)

5 g orzechów włoskich

Sposób przyrządzenia:

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak