

# Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 2



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

Wartość energetyczna: 1204 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 142 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 40 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Składniki:**

2 grube plastry melona (ok. 200 g)

3-4 orzechy laskowe

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak