

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Jabłko z orzechami włoskimi.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki

1 duże jabłko (220 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak