

Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

Banan i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 137 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

Banan

3 migdały

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak