

# Podwieczorek

**Tydzień 4**

**Dzień 3 - 4**

**1 duże jabłko (ok. 200 g). 10 g orzechów włoskich.**



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

Wartość energetyczna: 1744 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 102 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Składniki:**

1 duże jabłko (ok. 200 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak