

Podwieczorek

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

1 duże jabłko (ok. 200 g). 15 g orzechów włoskich.



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

Wartość energetyczna: 1944 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

1 duże jabłko (ok. 200 g)

15 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak