# Podwieczorek

## Tydzień 5

## Dzień 3 - 4

### Banan.

Image not found or type unknown

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

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 265 g

Cholesterol: 109 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Składniki**:

Banan

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak