

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 3

Mandarynki i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1010 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 11 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

2 mandarynki

5 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak