

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 3

Melon i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 119 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 21 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Składniki:

1 gruby plaster melona (ok. 200 g)

5 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak