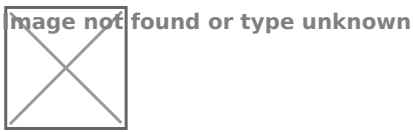


Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 3

Grejpfrut i migdały.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 dzień)

Wartość energetyczna: 1589 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 187 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

1 grejpfrut (240 g)

5-6 migdałów

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak