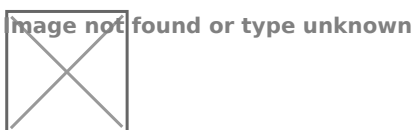


# Podwieczorek

**Tydzień 1**

**Dzień 4**

**Jabłko i orzechy nerkowca.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1016 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Węglowodany: 121 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 23 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

## **Składniki:**

1 małe jabłko (150 g)

3-4 orzechy nerkowca (6 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak