

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 4

1 małe jabłko (150 g). 3-4 orzechy nerkowca (6 g).



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

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Białko: 85 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 250 mg

Błonnik: 36 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak