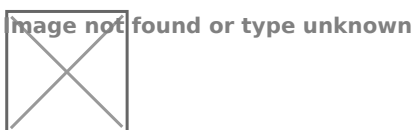


# Podwieczorek

**Tydzień 2**

**Dzień 4**

**Jabłko.**



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

Wartość energetyczna: 1024 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 50 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 129 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

## **Składniki:**

1 małe jabłko (150 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak