Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 4

Jabłko i orzechy włoskie.

Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1230 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 106 mg

Tłuszcz całkowity: 41 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

- 1 małe jabłko (150 g)
- 5 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak