

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

Jabłko z orzechami włoskimi.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1823 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki

1 duże jabłko (220 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak