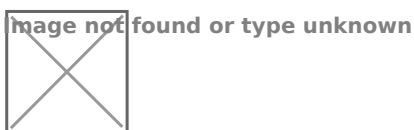


# Podwieczorek

**Tydzień 2**

**Dzień 5 - 6**

**Jabłko i orzechy włoskie.**



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

Wartość energetyczna: 2023 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 268 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Składniki:**

1 duże jabłko (220 g)

15 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak