

Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Jabłko i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1783 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 223 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki

1 duże jabłko (220 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak