

Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Jabłko i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

1 duże jabłko (220 g)

15 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak