

Podwieczorek

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

2 plastry ananasa (ok. 200 g). 10 g orzechów brazylijskich.



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

Wartość energetyczna: 1768 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Składniki:

2 plastry ananasa (ok. 200 g)

10 g orzechów brazylijskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak