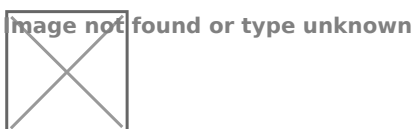


# Podwieczorek

## Tydzień 4

### Dzień 5 - 6

**2 plastry ananasa (ok. 200 g). 15 g orzechów brazylijskich.**



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

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 125 g

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 51 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Składniki:**

2 plastry ananasa (ok. 200 g)

15 g orzechów brazylijskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak