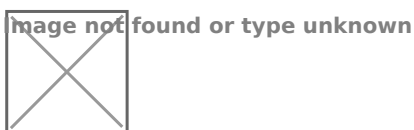


# Podwieczorek

**Tydzień 1**

**Dzień 5**

**Pomarańcza.**



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

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 51 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 133 g

Cholesterol: 78 mg

Tłuszcz całkowity: 31 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

## **Składniki:**

1 duża pomarańcza (ok. 235 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak