Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 5

Sałatka owocowa.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)

Wartość energetyczna: 1236 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 140 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 43 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Sałatka owocowa

Składniki:

200 g truskawek

½ kiwi

1 łyżka płatków migdałowych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:
Kiwi i truskawki pokroić w plasterki, wymieszać i posypać prażonymi bez dodatku tłuszczu płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak