

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 5

Banan.



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

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 159 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 49 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

1 mały banan (150 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak