

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 6

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi.



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

Wartość energetyczna: 1580 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 180 g

Cholesterol: 155 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi

Składniki:

$\frac{1}{2}$ małego banana

8-10 truskawek (ok. 100 g)

$\frac{1}{2}$ kiwi (35 g)

1 łyżeczka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Owoce pokroić w plasterki, wymieszać w miseczce i posypać prażonymi płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak