Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 6

Jabłko.

Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)

Wartość energetyczna: 1040 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 67 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 114 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Składniki:

1 małe jabłko (ok. 150 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak