

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 6

Jabłko i orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Składniki:

1 duże jabłko (220 g)

10 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak