

# Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 7

Kiwi o orzechy włoskie.



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

Wartość energetyczna: 1017 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 91 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

## **Składniki:**

2 kiwi (140 g)

5 g orzechów włoskich

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak