

Podwieczorek

Tydzień 1

Dzień 7

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi.



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

Wartość energetyczna: 1410 kcal

Białko: 75 g

Węglowodany: 160 g

Tłuszcz całkowity: 50 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 145 mg

Błonnik: 30 g

Składniki:

½ małego banana

4-5 truskawek (ok. 50 g)

½ 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