

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 7

Ananas.



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

Wartość energetyczna: 1053 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 55 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 130 g

Cholesterol: 239 mg

Tłuszcz całkowity: 30 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Składniki:

2 plastry ananasa (140 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak