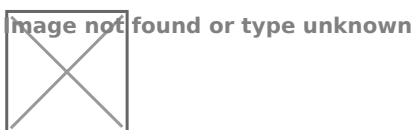


Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 7

Ananas.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1197 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 63 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 152 g

Cholesterol: 135 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 29 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Składniki:

2 plastry ananasa (140 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak