

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 7

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi.



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

Wartość energetyczna: 1406 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 278 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi

Składniki:

$\frac{1}{2}$ małego banana

4-5 truskawek (ok. 50 g)

$\frac{1}{2}$ 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