

Podwieczorek

Tydzień 2

Dzień 7

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi.



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

Wartość energetyczna: 1603 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 291 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi

Składniki:

½ małego banana

8-10 truskawek (ok. 100 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