

Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 7

Pomarańcza i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 88 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Składniki:

1 pomarańcza (235 g)

7 migdałów (ok. 15 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak