

Podwieczorek

Tydzień 4

Dzień 7

Pomarańcza i migdały.



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

Wartość energetyczna: 1782 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 204 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Składniki:

1 pomarańcza (235 g)

5 migdałów (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak