

Podwieczorek

Tydzień 5

Dzień 7

Banan.



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

Wartość energetyczna: 1777 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 241 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

1 duży banan (ok. 200 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak