

Podwieczorek

Tydzień 5

Dzień 7

Banan i migdały.



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

Wartość energetyczna: 2033 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 248 g

Cholesterol: 131 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Składniki:

1 duży banan (ok. 200 g)

3 migdały

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak