



Dieta zimowa **Lidl**

**1500
kcal**

o niskim ładunku
glikemicznym



Effekt

DIETETYKA KLINICZNA

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 3-2 jaj na łyżce oleju + łyżka mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej + 2 plastry dobrej jakości wędliny drobiowej (Pure Pikok – Lidl) + pomidor + kiełki (Uniflora – Lidl)

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 3 mandarynki
- 3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

Obiad:

- kotlety mielone z indyka i cukinii
- 2-3 ogórki małosolne lub kiszzone (Charsznickie ogórki BIO – Lidl) + kiełki (Uniflora – Lidl)

Kolacja:

- 1 sałata rzymska + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 60g (Nautica – Lidl) + pomidor + ogórek + garść oliwek (Baresa – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek

KOTLETY MIELONE Z INDYKA I CUKINII (2 PORCJE):

- 400g mięsa z indyka
- cukinia, cebula, kawałek pora
- natka pietruszki, koperek
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, oregano
- łyżka oleju

Do mięsa z indyka dodać odrobinę wody i wyrabiać w dłoniach. Na łyżce tłuszczu zeszklić cebulę. Cukinię zetrzeć na tarce i pokroić drobno por oraz posiekać drobno koperek i pietruszkę. Wymieszać mięso z resztą składników i przyprawami. Uformować owalne kotlety, piec w 180 C przez 25-30 minut.

*Wartość energetyczna: 1500 kcal
białko 27 %
węglowodany 27 %
tłuszcze 46 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek + ½ kuli mozzarelli 60g (Lovilio – Lidl) + ogórek lub kawałek papryki

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton/Pilos-Lidl) + szklanka borówek LUB jabłko

Obiad:

- leczo z kielbasą

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok.220g (Freshona – Lidl) przygotować na łyżce oleju + szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl)

LECZO Z KIEŁBASĄ (2 PORCJE):

- 1 cebula biała lub czerwona
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju, łyżeczka soli
- 300g papryki, w tym: 150g pokrojone na kawałki, 150g pokrojone w paski o szer. ok. 1cm
- 300g cukinii pokrojonej na kawałki
- opakowanie krojonych pomidorów z puszki (Freshona - Lidl)
- 400g kielbasy drobiowej (Morliny – Lidl) pokrojonej w półplasterki podsmażonej na 1 łyżce oleju

Wszystko dusić około 20-30min. Można posypać natką pietruszki.

*Wartość energetyczna: 1540 kcal
białko 22 %
węglowodany 37 %
tłuszcze 41%*

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + ½ awokado + ½ opakowania łososia wędzonego na zimno (Nautica – Lidl) + ogórek + garść rukoli lub roszponki

Drugie śniadanie:

- opakowanie hummusu 160g (Chef Select) + opakowanie mini marchewek (Ryneczek Lidla – Lidl) LUB 3 surowe marchewki

Obiad:

- dyniowe curry ze szpinakiem
- 3-4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy

Kolacja:

- garść rukoli lub roszponki + ¼ słoika ciecierzycy 100g + ½ kuli mozzarelli 60g + garść pomidorków cherry + czerwona cebula + łyżeczka oliwy z oliwek

DYNIOWE CURRY ZE SZPINAKIEM (2 PORCJE):

- ½ słoika ciecierzycy 200g (Freshona – Lidl), 300-400g obranej surowej dyni LUB dyni mrożonej, 1 mała cebula, garść surowego szpinaku
- 1 łyżeczka czerwonej pasty curry (lub po 1 łyżeczce startego czosnku i imbiru oraz 1/2 łyżeczki mielonej papryki)
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
- pół puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl), ok. 1/2 szklanki bulionu jarzynowego lub wody

Dynię obrać i pokroić w kostkę. Jeśli używamy dyni mrożonej, należy rozmrozić ją w piekarniku. Cebulę pokroić w piórka, ciecierzycę odsączyć z zalewy i opłukać. Na patelni rozgrzać 2-3 łyżki mleczka kokosowego, dodać pastę curry lub mieszankę przypraw i chwilę podsmażać mieszając. Następnie dodać cebulę i dynię, posypać solą i kurkumą, chwilę podsmażać. Dorzucić ciecierzycę i resztę mleka kokosowego oraz bulion. Całość zagotować, a następnie dusić na wolnym ogniu ok. 13-15min. Pod koniec dodać szpinak i wymieszać aż lekko zwiędnie.

*1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1500 kcal
białko 17 %
węglowodany 34 %
tłuszcze 49 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zagotowanych z dodatkiem ¼ puszki mleka kokosowego 100ml* (Freshona – Lidl) + pół jabłka + 2 łyżki płatków migdałowych (Belbake – Lidl) + szczypta cynamonu i imbiru

Drugie śniadanie:

- 3 mandarynki
- gruszka

Obiad:

- dyniowe kluski
LUB

- domowa zupa warzywna 500ml + garść makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl) + dowolny ser typu parmezan ok. 50g

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania serka śmietankowego (Bieluch/Pilos – Lidl) + papryka

DYNIOWE KLUSKI (2 PORCJE):

- mała dynia piżmowa (ok. 600-700g po obraniu)
- ser dziugas w płatkach 100g (Lidl) LUB dowolny ser typu parmezan ok. 100g
- 4 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżka masła, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz

Dynię obrać, pokroić w krążki, połączyć 2 łyżkami oliwy, posypać solą i pieprzem, piec 30min w 200°C. Upieczoną dynię zmiksować z dodatkiem mąki, dodatkowo można zagnieść jak ciasto. Gotowe ciasto rozwałkować lub rozpląszczyć ręką, a następnie pokroić na kształt kopytek. Gotować w osolonym wrzątku, wyciągnąć ok. 2 min po wypłynięciu. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, dodać ugotowane kopytka oraz ser tarty (lub w płatkach), dodać jeszcze sól i pieprz do smaku.

*1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1550 kcal
białko 14 %
węglowodany 44 %
tłuszcze 42 %*

2 dni –

Śniadanie:

- omlęt z 2 jaj i łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + pomidor + szczypiorek

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) + pół dojrzałego banana + szklanka mrożonych truskawek (Freshona – Lidl) + 2 łyżki wiórków kokosowych (Belbake – Lidl)

Obiad:

- 150-180g dorsza + łyżeczka masła, sól, pieprz, cytryna, koperek → piec w folii ok. 25min. w 180°C. LUB 200g krewetek smażonych na łyżce oliwy z oliwek z czosnkiem
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati lub parabolicznego (Kuchnia Lidla – Lidl)
- szklanka kapusty kiszanej (Charsznicka kapusta kiszona BIO – Lidl) + łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku (Freshona – Lidl) + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl)
- szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl)

*opakowanie niesłodzonego napoju migdałowego 1l do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1520 kcal
białko 27 %
węglowodany 33 %
tłuszcze 40 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) + pół szklanki borówek LUB mrożonych jagód/ malin (Freshona – Lidl) + 2 łyżki migdałów (Alesto – Lidl)

Drugie śniadanie:

- opakowanie drobiowych kabanosów 90g (Pure Pikok – Lidl)

Obiad:

- 1 średnia pierś drobiowa 200g + łyżeczka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, papryka słodka
→ upiec lub zgrillować
- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków 220g (Freshona – Lidl) przygotowanych na 1 łyżeczce oleju

Kolacja:

- bataty zapiekane z pomidorami i mozzarellą

BATATY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ (2 PORCJE):

- 2 średnie bataty po 150g każdy
- 1 kula mozzarelli 120g (Lovillo – Lidl)
- 2 pomidory
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek, sól, pieprz

Bataty pokroić na połówki lub krążki, natrzeć oliwą i przyprawami i piec ok. 15-20min. w 180°C. Wyjąć, położyć plastry obranych pomidorów i plastry mozzarelli, zapiekać jeszcze ok. 10min.

*opakowanie niesłodzonego napoju migdałowego 1l do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1560 kcal
białko 25 %
węglowodany 26 %
tłuszcze 49%*

2 dni –

Śniadanie:

- frittata z kozim serem i szpinakiem

Drugie śniadanie:

- grejpfrut LUB 2 nieduże pomarańcze
- 3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

Obiad:

- placki ziemniaczane
- surówka z 2 marchewek z łyżeczką oleju i posiekanym porem LUB szczypiorkiem LUB natką pietruszki

Kolacja:

- zupa wietnamska LUB tajska 450g (Chef Select – Lidl)

FRITTATA Z KOZIM SEREM I SZPINAKIEM (1 PORCJA):

- 2 jaja
 - ¼ opakowania koziej roladki 50g (Pilos – Lidl)
 - garść świeżego szpinaku, szklanka pomidorków cherry
 - mała czerwona cebula, czosnek, sól, pieprz, ulubione zioła, łyżeczka oleju
- Jaja dokładnie roztrzepać. Cebulę, czosnek i szpinak drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić cebulę i czosnek. Warzywa połączyć z jajkami i przelać do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Na wierzch ułożyć pomidorki pokrojone na połówki. Piec 20-30min w 180°C aż jaja się zetną. W połowie pieczenia posypać kozim serem.

PLACKI ZIEMNIACZANE (2 PORCJE):

- 350g ziemniaków mączystych
 - ½ cebuli, 1 ząbek czosnku,
 - 2-3 łyżki mąki orkiszowej (lub dowolnej)
 - 1 jajko
 - ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu czarnego, 2-3 łyżki oleju
- Ziemniaki zetrzeć na tarce. Dodać posiekaną cebulę, czosnek i pozostałe składniki. Sprawdzić konsystencję, jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać więcej mąki i wymieszać. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na rozgrzaną patelnię wlać olej do smażenia, pokrywając dno cienką warstwą. Na gorący olej nałożyć 2 czubate łyżki masy, jedna na drugą, spłaszczyć za pomocą łyżki, formując placek (Ø 8-10 cm). Placki smażyć z obu stron, do momentu aż będą złotobrązowe i chrupiące, następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Wartość energetyczna: 1530 kcal
białko 15 %
węglowodany 35 %
tłuszcze 50 %

2 dni -

Śniadanie:

- ½ kostki twarogu półtłustego 100g (Pilos – Lidl) + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl) + pomidor
- kromka chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- miękkie ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli – Lidl)
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- zupa indyjska 450g (Chef Select – Lidl)
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej – do zupy

Kolacja:

- 1 sałata rzymska + mała puszką tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe – Lidl) + mały pomidor + ogórek kiszony + szalotka + łyżka oliwy z oliwek

*Wartość energetyczna: 1490 kcal
białko 21 %
węglowodany 39 %
tłuszcze 40 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 3-2 jajka na miękko
- 1 sałata rzymska + pomidor + ½ długiego ogórka + sos: ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl) + 1 łyżeczka majonezu + ½ łyżeczki łagodnej musztardy + sól, pieprz, szczypiorek lub koperek

Drugie śniadanie:

- jabłko lub nieduże mango
- 3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

Obiad:

- opakowanie łososia wędzonego na gorąco 125g (Nautica – Lidl) → przygotować na ciepło bez tłuszczu np. w piekarniku
- szklanka ugotowanego brokułu + 2 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + garść pomidorków cherry + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + ½ opakowania dowolnej pasty warzywnej 80g (My Best Veggie – Lidl) + papryka

*Wartość energetyczna: 1500 kcal
białko 20 %
węglowodany 30 %
tłuszcze 50 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego + pół szklanki mrożonych malin (Freshona – Lidl) + 2 łyżki wiórków kokosowych (Belbake – Lidl)

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + banan + 1 łyżka masła orzechowego 100% + 1 łyżeczka kakao (Belbake - Lidl) - całość zblendować

Obiad:

- kotleciki mielone
- garść roszponki + pomidor + kiełki + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- kremowa zupa paprykowa LUB zupa-krem pomidorowa ok. 400-500ml (Chef Select - Lidl)
- 2 łyżki nasion słonecznika - do zupy

KOTLECIKI MIELONE (2 PORCJE):

- opakowanie mielonego mięsa z indyka 400g
- jajko
- 1 łyżka oleju, 1-2 łyżki musztardy najlepiej francuskiej
- cebula ze szczypiorkiem, natka pietruszki
- sól, pieprz, czosnek

Na oleju zeszklić posiekaną cebulę ze szczypioem i czosnek. Dodać do mięsa, wbić jajko, przyprawić, dodać posiekaną pietruszkę i musztardę. Piec ok.25min w 180°C.

KREMOWA ZUPA PAPRYKOWA (2 PORCJE):

- 2 papryki czerwone
- cebula, czosnek, mały pęczek włoszczyzny
- łyżka oleju rzepakowego, łyżka koncentratu pomidorowego (Kania/Pudliszki – Lidl)
- pieprz, sól, kolendra

Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę i czosnek posiekać i w garnku zeszklić na oleju, po chwili dodać paprykę, następnie koncentrat i chwilę podsmażyć. Dodać 0,5l wody i gotować ok 10min. Całość zmiksować na gładki krem

Wartość energetyczna: 1540 kcal
białko 19 %
węglowodany 40 %
tłuszcze 41 %

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce oleju + pomidor + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- pieczone jabłko z orzechową nutą

Obiad:

- ½ opakowania sera halloumi 110g (Eridanous – Lidl)
- garść rukoli + pomidor + ½ długiego ogórka + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka majonezu + 2 plastry żółtego sera (Pilos – Lidl) + 2 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki kiszane BIO – Lidl)

PIECZONE JABŁKO Z ORZECHOWĄ NUTĄ (1 PORCJA):

- 1 duże jabłko
 - 1 łyżeczka masła orzechowego 100%, ½ łyżeczki miodu
 - cynamon, 1 łyżeczka migdałów
- Z jabłka odciąć „czapeczkę”, wydrążyć, do środka wlać masło orzechowe i miód, posypać cynamonem. Przykryć czapeczką. Migdały posiekać. Jabłko zapiekać ok. 35-40min. w 180°C, na 5-10min. przed końcem wsypać do środka migdały.

*Wartość energetyczna: 1500 kcal
białko 18 %
węglowodany 27 %
tłuszcze 55%*

2 dni –

Śniadanie:

- garść szpinaku + ½ awokado + ½ opakowania mini mozzarelli 60g (Lovillo – Lidl) + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + garść pomidorków cherry + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Planton/Pilos – Lidl) + jabłko lub nieduże mango

Obiad:

- 150g łososia + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz, koperek → upiec w folii
- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g (Freshona – Lidl) + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + garść pomidorków cherry

Kolacja:

- zupa-krem pomidorowa 500g (Chef Select – Lidl) LUB zupa pomidorowa z przepisu
- kromka chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka oliwy z oliwek, zioła prowansalskie → przygotować grzanki do zupy

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

- mały pęczek włoszczyzny
- natka pietruszki, 2 ząbki czosnku
- puszka pomidorów lub passaty 400g (Freshona – Lidl)
- sól, pieprz, chilli, bazylija, liść laurowy, ziele angielskie, piramidka smaku (Kuchnia Lidla – Lidl), 1 łyżka oleju

W garnku z grubym dnem na 1 łyżce oleju podsmażyć pokrojone na kawałki warzywa. Zalać 1,2-1l wody, dodać piramidkę smaku, listki i ziele i gotować ok 20 min, następnie dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy. Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią, wyjąć liście, piramidkę i ziele angielskie i zblendować

*Wartość energetyczna: 1540 kcal
białko 22 %
węglowodany 35 %
tłuszcze 43 %*

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania parówek drobiowych 125g (Pure Pikok – Lidl) + 1 łyżka musztardy lub keczupu
- 2-3 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki BIO – Lidl)
- kawałek papryki

Drugie śniadanie:

- koktajl: jogurt naturalny skyr do picia 330ml (Piątница – Lidl) + szklanka borówek LUB mrożonych malin (Freshona – Lidl) + płaska łyżeczka miodu

Obiad:

- pieczona pierś kaczki (Lidl) 200g + 1 duże jabłko pokrojone w plastry + 1 łyżka oliwy z oliwek (piec 45min, 180 stopni)
- 1-2 szklanki ugotowanego kalafiora + łyżeczka masła → można zblendować na puree
- 2-3 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki BIO – Lidl)

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Chef Select – Lidl) + kawałek papryki

*Wartość energetyczna: 1500 kcal
białko 33 %
węglowodany 28 %
tłuszcze 39 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zagotowanych z dodatkiem ¼ puszki mleka kokosowego 100ml (Freshona – Lidl) + pół szklanki mrożonych jagód + 1 łyżka posiekanych migdałów (Alesto – Lidl)

Drugie śniadanie:

- mango lassi

Obiad:

- pieczona pierś kurczaka z warzywami

Kolacja:

- 1 batat ok. 150g + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz, czosnek → piec ok. 25-30min w 180°C w formie krążków lub frytek

- sos: ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g + tarty ogórek + koperek, sól, pieprz

MANGO LASSI (2 PORCJE):

- 1 dojrzałe mango

- ½ puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl), ½ dużego opakowania jogurtu greckiego 200g (Pilos – Lidl)

- 2 łyżki wiórków kokosowych

Obrane mango zblendować z dodatkiem mleka kokosowego i jogurtu, dodać wiórki kokosowe.

PIECZONA PIERŚ KURCZAKA Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2 średnie piersi drobiowe po ok. 200g każda

- papryka czerwona, 1 cukinia, 1 marchewka, 1 pietruszka, 2-3 garści pieczarek

- 2 łyżeczki oliwy z oliwek, pieprz, sól, zioła

Mięso natrzeć oliwą i przyprawami, wyłożyć na blasze wraz z pokrojonymi warzywami i pieczarkami. Piec w 180°C przez ok. 30 minut.

Wartość energetyczna: 1570 kcal

białko 20 %

węglowodany 30 %

tluszcze 50 %

2 dni -

Śniadanie:

- omelet z 2 jaj na łyżce oleju + łyżka mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + pomidor + szczypiorek

Drugie śniadanie:

- smoothie: burak z bananem

Obiad:

- pieczone pomidorki z gniecionym czosnkiem i makaronem

Kolacja:

- garść rukoli + ¼ opakowania ugotowanych buraków ok. 125g (Ryneczek Lidla – Lidl) + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + garść pomidorków cherry + ½ długiego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek + 2-3 łyżki pestek dyni

SMOOTHIE BURAK Z BANANEM (1 PORCJA):

- ¼ opakowania ugotowanych buraków ok. 125g (Ryneczek Lidla – Lidl)
- dojrzały banan ok 120g
- kawałek imbiru
- 1/2 szklanki wody gazowanej

Wszystkie składniki zmiksować

PIECZONE POMIDORKI Z GNIECIONYM CZOSNKIEM I MAKARONEM (2 PORCJE):

- 3-4 garście pomidorków cherry, 5 ząbków czosnku
- 2 garście rukoli
- 2x 80g suchego makaronu pełnoziarnistego (Combino – Lidl)
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, oregano, bazylia

Pomidorki delikatnie naciąć, umieścić w naczyniu do zapiekania, poleć oliwą, posypać przyprawami i wymieszać. Czosnek zmiażdżyć w łupinkach, umieścić pomiędzy pomidorkami. Całość zapiekać ok. 15min. w 200°C.

Makaron ugotować w osolonej wodzie, połączyć z upieczonymi pomidorkami z oliwą oraz rukolą. Dodać wyciśnięty z łupinek czosnek i wymieszać.

Wartość energetyczna: 1530 kcal
białko 17 %
węglowodany 40 %
tłuszcze 43 %