



# SAŁATKA OWOCOWA

ZUZANNA MISIEWICZ VI B

# SKŁADNIKI

- 2 JABŁKA
- 2 GRUSZKI
- 300G WINOGRON
- 2 BANANY
- 2 NEKTARYNKI
- 2 KIWI
- 2 MANDARYNKI
- 200ML JOGURTU NATURALNEGO
- 150G ORZECHÓW WŁOSKICH
- ŁYŻKA MIODU
- SOK Z CYTRYNY



# JABŁKA

- **Kalorie**  
211 kcal
- **Waga**  
370 g
- **Węglowodany**  
51 g
- **Tłuszcze**  
1 g
- **Białka**  
1 g
- **Błonnik**  
9 g





# GRUSZKI

- **Kalorie**  
151 kcal
- **Waga**  
260 g
- **Węglowodany**  
40 g
- **Tłuszcze**  
0 g
- **Białka**  
1 g
- **Błonnik**  
8 g

# WINOGRONA

- **Kalorie**  
201 kcal
- **Waga**  
300 g
- **Węglowodany**  
53 g
- **Tłuszcze**  
1 g
- **Białka**  
2 g
- **Błonnik**  
0 g



# BANANY

- **Kalorie**  
214 kcal
- **Waga**  
240 g
- **Węglowodany**  
53 g
- **Tłuszcze**  
1 g
- **Białka**  
2 g
- **Błonnik**  
6 g





# NEKTARYNKI

- **Kalorie**  
102 kcal
- **Waga**  
230 g
- **Węglowodany**  
25 g
- **Tłuszcze**  
1 g
- **Białka**  
3 g
- **Błonnik**  
4 g

# KIWI

- **Kalorie**  
92 kcal
- **Waga**  
150 g
- **Węglowodany**  
22 g
- **Tłuszcze**  
1 g
- **Białka**  
2 g
- **Błonnik**  
5 g







# MANDARYNKI

- **Kalorie**  
*69 kcal*
- **Waga**  
*130 g*
- **Węglowodany**  
*17 g*
- **Tłuszcze**  
*0 g*
- **Białka**  
*1 g*
- **Błonnik**  
*2 g*

# JOGURT NATURALNY

- **Kalorie**  
*138 kcal*
- **Waga**  
*200 g*
- **Węglowodany**  
*12 g*
- **Tłuszcze**  
*6 g*
- **Białka**  
*9 g*
- **Błonnik**  
*0 g*





# ORZECHY WŁOSKIE

- **Kalorie**  
968 kcal
- **Waga**  
150 g
- **Węglowodany**  
27 g
- **Tłuszcze**  
90 g
- **Białka**  
24 g
- **Błonnik**  
10 g

# MIÓD

- **Kalorie**  
96 kcal
- **Waga**  
30 g
- **Węglowodany**  
24 g
- **Tłuszcze**  
0 g
- **Białka**  
0 g
- **Błonnik**  
0 g





# SOK Z CYTRYNY

- **Kalorie**  
11 kcal
- **Waga**  
50 g
- **Węglowodany**  
3 g
- **Tłuszcze**  
0 g
- **Białka**  
0 g
- **Błonnik**  
0 g



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Owoce dokładnie umyj, a te które tego wymagają obierz.
- Wszystko pokrój w małą kostkę, orzechy włoskie pokrusz.
- Owoce i orzechy wymieszaj z jogurtem naturalnym.
- Dodaj do smaku sok z cytryny i miód.

• **Smacznego!!!**

# PODSUMOWANIE

- Sałatka zawiera ok 8 porcji.
- 1 porcja to ok 260g.
- 1 porcja zawiera ok 280 kcal.
- 1 porcja to ok 6g białka, 13g tłuszczu, 41g węglowodanów.

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Sok z cytryny	11	50	0.18	0.12	3.45
Miód pszczeli	96	30	0.09	0	23.82
Orzechy włoskie	968	150	24	90.45	27
Jogurt naturalny	138	200	9.2	6	11.6
Mandarynka	69	130	1.05	0.4	17.34
Kiwi	92	150	1.71	0.78	21.99
Nektarynka	102	230	2.53	0.69	25.3
Banan	214	240	2.4	0.72	52.8
Winogrona ciemne	201	300	1.5	0.6	52.8
Gruszka (świeży owoc)	151	260	0.99	0.31	40.04
Jabłko (świeży owoc)	211	370	0.96	0.63	51.1
Podsumowanie:	2253	2110 g	44.61 g	100.7 g	327.24 g