Wartość energetyczna i odżywcza dieta podstawowa 24-30.06.2024:

**Poniedziałek**

Wartość energetyczna 2306,5 kcal

Białko 106g

Węglowodany 314,7g

W tym cukry 62,4g

Tłuszcze 80,1g

Kwasy tłuszczowe nasycone 21,7g

Błonnik 53,5g

Sól 5,6g

**Wtorek**

Wartość energetyczna: 2091,7 kcal

Białko: 98,1g

Węglowodany 273,2g

W tym cukry 52,2g

Tłuszcze 76,4g

Kwasy tłuszczowe nasycone 13,4g

Błonnik 42,5g

Sól 5,6g

**Środa**

Wartość energetyczna: 2223,6 kcal

Białko 116,4g

Węglowodany 304,7g

W tym cukry 58,4g

Tłuszcze 71,5g

Kwasy tłuszczowe nasycone 21,6g

Błonnik 48,1g

Sól 7,9g

**Czwartek**

Wartość energetyczna: 2160,3 kcal

Białko 105,4g

Węglowodany 288,7g

W tym cukry 83g

Tłuszcze 74,7g

Kwasy tłuszczowe nasycone 25,3g

Błonnik 45,5g

Sól 12,6g

**Piątek**

Wartość energetyczna: 2060,4 kcal

Białko 92,5g

Węglowodany 278,6g

W tym cukry 75,4g

Tłuszcze 72,7g

Kwasy tłuszczowe nasycone 16,6g

Błonnik 45,6g

Sól 5,4g

**Sobota**

Wartość energetyczna: 2064,7 kcal

Białko 113,4g

Węglowodany 262,9g

W tym cukry 54,8g

Tłuszcze 70,8g

Kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g

Błonnik 38g

Sól 8,2g

**Niedziela**

Wartość energetyczna: 2190,4 kcal

Białko 100,9g

Węglowodany 298g

W tym cukry 56,6g

Tłuszcze 74,5g

Kwasy tłuszczowe nasycone 23,2g

Błonnik 34,1g

Sól 6,9g