

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 09-15/09/2024

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 2149 kcal

Białko: 106.9 g

Węglowodany: 301.8g

W tym cukry: 67.4g

Tłuszcze: 65.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.8g

Błonnik: 42.3g

Sól: 5.4g

Wtorek

Wartość energetyczna: 2189 kcal

Białko: 110.7g

Węglowodany: 294.8g

W tym cukry: 97.7g

Tłuszcze:71.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.5g

Błonnik:46.9g

Sól: 7.3g

Środa

Wartość energetyczna: 2256 kcal

Białko: 94.7g

Węglowodany: 301.3g

W tym cukry: 79.1g

Tłuszcze: 81.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.8g

Błonnik: 40.2g

Sól: 6.6g

Czwartek

Wartość energetyczna: 2103 kcal

Białko: 90.2g

Węglowodany: 284.8g

W tym cukry: 58.2g

Tłuszcze: 76.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.1g

Błonnik: 47.9g

Sól: 5.8g

Piątek

Wartość energetyczna: 2149 kcal

Białko: 104.1g

Węglowodany: 291.8g

W tym cukry: 87.6g

Tłuszcze: 70.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11g

Błonnik: 49.5g

Sól: 5.6g

Sobota

Wartość energetyczna: 2219 kcal

Białko: 96.1g

Węglowodany: 298.3g

W tym cukry: 69.8g

Tłuszcze: 78.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.3g

Błonnik: 34.2g

Sól: 7g

Niedziela

Wartość energetyczna: 2129 kcal

Białko: 118.7g

Węglowodany: 284.1g

W tym cukry: 54.7g

Tłuszcze: 66.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.7g

Błonnik: 36.9g

Sól: 5.1g