

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 16-22/09/2024

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 2263kcal

Białko: 103.1 g

Węglowodany: 310.8g

W tym cukry: 55.5g

Tłuszcze: 77.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.1g

Błonnik: 51.9g

Sól: 5.5g

Wtorek

Wartość energetyczna: 2087kcal

Białko: 95.8g

Węglowodany: 278.5g

W tym cukry: 51.2g

Tłuszcze: 74g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.1g

Błonnik: 42g

Sól: 5.5g

Środa

Wartość energetyczna: 2261 kcal

Białko: 117g

Węglowodany: 306.4g

W tym cukry: 62.8g

Tłuszcze: 71.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.6g

Błonnik: 48.7g

Sól: 7.9g

Czwartek

Wartość energetyczna: 2086 kcal

Białko: 104.6g

Węglowodany: 270.3g

W tym cukry: 67.3g

Tłuszcze: 74.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.5g

Błonnik: 44.6g

Sól: 12.7g

Piątek

Wartość energetyczna: 2044 kcal

Białko: 92.1g

Węglowodany: 278g

W tym cukry: 76.2g

Tłuszcze: 71.3g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.4g

Błonnik: 44.5g

Sól: 5.6g

Sobota

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Białko: 113.5g

Węglowodany: 245.3g

W tym cukry: 39.4g

Tłuszcze: 71.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4g

Błonnik: 37.6g

Sól: 8.1g

Niedziela

Wartość energetyczna: 2188 kcal

Białko: 101.6g

Węglowodany: 300.9 g

W tym cukry: 58.1g

Tłuszcze: 74.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g

Błonnik: 33.6g

Sól: 6.9g