

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 23-29/09/2024

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 2173kcal

Białko: 110.7g

Węglowodany: 283.5g

W tym cukry: 68.9g

Tłuszcze: 72.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.1g

Błonnik: 43.3g

Sól: 5.9g

Wtorek

Wartość energetyczna: 2245kcal

Białko: 114.5g

Węglowodany: 315.1g

W tym cukry: 84.4g

Tłuszcze: 67.3g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.8g

Błonnik: 45.8g

Sól: 6.1g

Środa

Wartość energetyczna: 2002kcal

Białko: 96.1g

Węglowodany: 280.8g

W tym cukry: 64.7g

Tłuszcze: 60.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 41.2g

Sól: 6.7g

Czwartek

Wartość energetyczna: 2299kcal

Białko: 98.3g

Węglowodany: 334.1g

W tym cukry: 74.7g

Tłuszcze: 77.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 46.7g

Sól: 5.9g

Piątek

Wartość energetyczna: 2028kcal

Białko: 98.3g

Węglowodany: 309.1g

W tym cukry: 57.7g

Tłuszcze: 54.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.6g

Błonnik: 46.7g

Sól: 4.7g

Sobota

Wartość energetyczna: 1967kcal

Białko: 94.3g

Węglowodany: 243.9g

W tym cukry: 62.7g

Tłuszcze: 74.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 34.8g

Sól: 4.6g

Niedziela

Wartość energetyczna: 2233kcal

Białko: 98.1g

Węglowodany: 303.2g

W tym cukry: 70g

Tłuszcze: 75.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.2g

Błonnik: 37.1g

Sól: 4.8g