

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 07-13/10/2024

### **Poniedziałek**

Wartość energetyczna: 2136kcal

Białko: 106.9 g

Węglowodany: 298g

W tym cukry: 64.4g

Tłuszcze: 65.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.8g

Błonnik: 42.3g

Sól: 5.4g

### **Wtorek**

Wartość energetyczna: 2160 kcal

Białko: 109g

Węglowodany: 288g

W tym cukry: 91.5g

Tłuszcze: 71.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.5g

Błonnik: 49.9g

Sól: 7.3g

### **Środa**

Wartość energetyczna: 2229 kcal

Białko: 94.7g

Węglowodany: 393g

W tym cukry: 72.1g

Tłuszcze: 81.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.8g

Błonnik: 38g

Sól: 6.6g

### **Czwartek**

Wartość energetyczna: 2116 kcal

Białko: 90.2g

Węglowodany: 285.8g

W tym cukry: 59.2g

Tłuszcze: 77.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.1g

Błonnik: 47.9g

Sól: 5.8g

### **Piątek**

Wartość energetyczna: 2145 kcal

Białko: 104.1g

Węglowodany: 286g

W tym cukry: 82.6g

Tłuszcze: 72.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11g

Błonnik: 49.5g

Sól: 5.6g

### **Sobota**

Wartość energetyczna: 2193 kcal

Białko: 96.1g

Węglowodany: 291.3g

W tym cukry: 62.8g

Tłuszcze: 79.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.3g

Błonnik: 36.2g

Sól: 7g

### **Niedziela**

Wartość energetyczna: 2118 kcal

Białko: 118.2g

Węglowodany: 282.1g

W tym cukry: 52.7g

Tłuszcze: 66.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.7g

Błonnik: 36.9g

Sól: 5.1g