

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 14-20/10/2024

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 2304kcal

Białko: 105.1 g

Węglowodany: 316.8g

W tym cukry: 61.5g

Tłuszcze: 78.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.1g

Błonnik: 51.9g

Sól: 5.5g

Wtorek

Wartość energetyczna: 2092kcal

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: 2257 kcal

Białko: 117g

Węglowodany: 305.4g

W tym cukry: 62.8g

Tłuszcze: 71.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.6g

Błonnik: 48g

Sól: 7.9g

Czwartek

Wartość energetyczna: 2147 kcal

Białko: 105.6g

Węglowodany: 282.3g

W tym cukry: 73.3g

Tłuszcze: 75.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.5g

Błonnik: 46g

Sól: 12.7g

Piątek

Wartość energetyczna: 2063 kcal

Białko: 93.1g

Węglowodany: 277g

W tym cukry: 76.2g

Tłuszcze: 74g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.4g

Błonnik: 44g

Sól: 5.6g

Sobota

Wartość energetyczna: 1999 kcal

Białko: 113g

Węglowodany: 243g

W tym cukry: 37.4g

Tłuszcze: 71.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4g

Błonnik: 37.3g

Sól: 8.1g

Niedziela

Wartość energetyczna: 2189 kcal

Białko: 101.6g

Węglowodany: 300 g

W tym cukry: 58.1g

Tłuszcze: 74.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g

Błonnik: 33.1g

Sól: 6.9g