

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza – 30/09-06/10/2024

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 2121kcal

Białko: 102g

Węglowodany: 276g

W tym cukry: 54.9g

Tłuszcze: 76g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 42g

Sól: 5.6g

Wtorek

Wartość energetyczna: 2340kcal

Białko: 104g

Węglowodany: 325.3g

W tym cukry: 76.6g

Tłuszcze: 79g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 50.9g

Sól: 7.6g

Środa

Wartość energetyczna: 2366kcal

Białko: 116g

Węglowodany: 335.4g

W tym cukry: 64.2g

Tłuszcze: 70.7

Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.6g

Błonnik: 52.6g

Sól: 7.9g

Czwartek

Wartość energetyczna: 2225kcal

Białko: 101.9g

Węglowodany: 280.5g

W tym cukry: 79.9g

Tłuszcze: 84.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.3g

Błonnik: 50.1g

Sól: 6.7g

Piątek

Wartość energetyczna: 2004kcal

Białko: 105g

Węglowodany: 230

W tym cukry: 51.5g

Tłuszcze: 83g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8g

Błonnik: 40.8g

Sól: 7.8g

Sobota

Wartość energetyczna: 2081kcal

Białko: 114.2g

Węglowodany: 268g

W tym cukry: 57.4g

Tłuszcze: 69.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 47g

Sól: 5.6g

Niedziela

Wartość energetyczna: 2187kcal

Białko: 120.6g

Węglowodany: 274.4g

W tym cukry: 80g

Tłuszcze: 76.6g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.4g

Błonnik: 43.3g

Sól: 4g