

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 16-22/12/2024

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 21206kcal

Białko: 110.7g

Węglowodany: 291g

W tym cukry: 71g

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: 2035kcal

Białko: 97.6g

Węglowodany: 289g

W tym cukry: 64.7g

Tłuszcze: 60.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 42.6g

Sól: 6.7g

Czwartek

Wartość energetyczna: 2249kcal

Białko: 90.4g

Węglowodany: 322g

W tym cukry: 74.7g

Tłuszcze: 77.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 51.6

Sól: 5.9g

Piątek

Wartość energetyczna: 2074kcal

Białko: 98.7g

Węglowodany: 320.8g

W tym cukry: 57.7g

Tłuszcze: 54.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.6g

Błonnik: 48.5g

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