

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 23-29/12/2024

### **Poniedziałek**

Wartość energetyczna: 2121kcal

Białko: 102.2g

Węglowodany: 271g

W tym cukry: 64.9g

Tłuszcze: 76g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 42.4g

Sól: 5.6g

### **Wtorek**

Wartość energetyczna: 2340kcal

Białko: 104.2g

Węglowodany: 325.3g

W tym cukry: 76.6g

Tłuszcze: 78.7g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 50.9g

Sól: 7.6g

### **Środa**

Wartość energetyczna: 2310kcal

Białko: 114g

Węglowodany: 322g

W tym cukry: 54.2g

Tłuszcze: 70.5

Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.6g

Błonnik: 50.6g

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: 2025kcal

Białko: 106g

Węglowodany: 234.4

W tym cukry: 54.5g

Tłuszcze: 83g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8g

Błonnik: 40.8g

Sól: 7.8g

### **Sobota**

Wartość energetyczna: 2081kcal

Białko: 114.2g

Węglowodany: 268.5g

W tym cukry: 57.4g

Tłuszcze: 70g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 47.6g

Sól: 5.6g

### **Niedziela**

Wartość energetyczna: 2189kcal

Białko: 120.6g

Węglowodany: 275.5g

W tym cukry: 80g

Tłuszcze: 76.6g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.4g

Błonnik: 43.3g

Sól: 4g