

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 30/12/2024- 05/01/2025

### **Poniedziałek**

Wartość energetyczna: 2137 kcal

Białko: 106.9 g

Węglowodany: 298g

W tym cukry: 67.4g

Tłuszcze: 66g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.8g

Błonnik: 42g

Sól: 5.4g

### **Wtorek**

Wartość energetyczna: 2164 kcal

Białko: 110.7g

Węglowodany: 289g

W tym cukry: 97.7g

Tłuszcze: 72g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.5g

Błonnik: 50.2g

Sól: 7.3g

### **Środa**

Wartość energetyczna: 2287 kcal

Białko: 94.7g

Węglowodany: 309g

W tym cukry: 83g

Tłuszcze: 81.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.8g

Błonnik: 39g

Sól: 6.6g

### **Czwartek**

Wartość energetyczna: 2110 kcal

Białko: 90.2g

Węglowodany: 286.8g

W tym cukry: 60.2g

Tłuszcze: 76.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.1g

Błonnik: 47.9g

Sól: 5.8g

### **Piątek**

Wartość energetyczna: 2157 kcal

Białko: 104.4g

Węglowodany: 294.2g

W tym cukry: 87.6g

Tłuszcze: 70.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11g

Błonnik: 51.4g

Sól: 5.6g

### **Sobota**

Wartość energetyczna: 2186 kcal

Białko: 95.1g

Węglowodany: 291.8g

W tym cukry: 69.8g

Tłuszcze: 78.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.3g

Błonnik: 36g

Sól: 7g

### **Niedziela**

Wartość energetyczna: 2129 kcal

Białko: 118.7g

Węglowodany: 284.1g

W tym cukry: 54.7g

Tłuszcze: 66.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.7g

Błonnik: 36.9g

Sól: 5.1g