

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza – 2-
08/06/2025

Poniedziałek

Wartość energetyczna: 2295kcal

Białko: 103 g

Węglowodany: 318.8g

W tym cukry: 63.5g

Tłuszcze: 77.6g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.1g

Błonnik: 53.3g

Sól: 5.5g

Wtorek

Wartość energetyczna: 2134kcal

Białko: 96.2g

Węglowodany: 290g

W tym cukry: 51.2g

Tłuszcze: 74g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.1g Błonnik:

43.5g Sól:

5.5g

Środa

Wartość energetyczna: 2261 kcal

Białko: 117g

Węglowodany: 306.4g

W tym cukry: 62.8g

Tłuszcze: 71.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.6g

Błonnik: 48.7g

Sól: 7.9g

Czwartek Wartość

energetyczna: 2132 kcal Białko:

105g

Węglowodany: 282g

W tym cukry: 79g

Tłuszcze: 74.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.5g Błonnik:

46.4g Sól:

12.7g

Piątek

Wartość energetyczna: 2044 kcal

Białko: 92.1g

Węglowodany: 278g

W tym cukry: 76.2g

Tłuszcze: 71.3g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.4g

Błonnik: 44.5g

Sól: 5.6g

Sobota

Wartość energetyczna: 2081 kcal

Białko: 113.9g

Węglowodany: 262.8g

W tym cukry: 42g

Tłuszcze: 71.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4g

Błonnik: 38.1g

Sól: 8.1g

Niedziela

Wartość energetyczna: 2188 kcal

Białko: 101.6g

Węglowodany: 300.9 g

W tym cukry: 58.1g

Tłuszcze: 74.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g

Błonnik: 33.6g

Sól: 6.9g