

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza  
04.08.2025-10.08.2025

**Poniedziałek**

Wartość energetyczna: 2206kcal

Białko: 110.4g

Węglowodany: 291g

W tym cukry: 71g

Tłuszcze: 72.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.1g

Błonnik: 44.7g

Sól: 5.9g

**Wtorek**

Wartość energetyczna: 2245kcal

Białko: 114.9g

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: 2002kcal

Białko: 96.1g

Węglowodany: 280.8g

W tym cukry: 64.7g

Tłuszcze: 60.9g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 41.2g

Sól: 6.7g

### **Czwartek**

Wartość energetyczna: 2316kcal

Białko: 91.3g

Węglowodany: 322g

W tym cukry: 74.7g

Tłuszcze: 77.2g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 52.5g

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: 2230kcal

Białko: 96.1g

Węglowodany: 303.2g

W tym cukry: 70g

Tłuszcze: 75.5g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.2g

Błonnik: 37.1g

Sól: 4.8g