

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza -
29.12.2025-04.01.2026

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: 2397kcal

Białko: 115.5g

Węglowodany: 343.4g

W tym cukry: 51.4g

Tłuszcze: 70.7g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.6g

Błonnik: 51.4g

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: 2050kcal

Białko: 106g

Węglowodany: 241.3g

W tym cukry: 55.5g

Tłuszcze: 83g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8g

Błonnik: 42.3g

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