

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza

12.01.2026-18.01.2026

**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: 1994kcal

Białko: 113.5g

Węglowodany: 242g

W tym cukry: 39.4g

Tłuszcze: 71.4g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4g

Błonnik: 37.6g

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