

Zestawienie składników odżywczych dieta podstawowa

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Wartość energetyczna(kcal)	2426	2285	1904	2307	2133	2426	2172	2232	2183	2408
Białko(g)	89,36	88,66	77,22	84,36	81,93	93,77	117,4	107,47	89,21	133,08
Węglowodany(g)	319,42	320,79	271,18	275,07	263,82	340,22	297,4	289,29	294,16	283,01
Błonnik pokarmowy(g)	25,25	31,95	25,32	22,61	27,15	31,55	21,71	30,72	26,2	22,19
Sól(g)	3,74	6,51	5,28	4,64	5,95	6,06	2,62	3,79	5,46	2,98
Tłuszcze(g)	94,39	79,56	61,04	101,81	89,43	81,48	61,31	73,2	79,35	86,74
Cukry(g)	239,76	174,95	190,02	182,81	188,86	182,94	229,75	178,9	176,93	200,59
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	46,28	35,43	29,73	41,33	43,39	32,91	27,83	33,63	37,82	43,69

Zestawienie składników odżywczych dieta łatwostrawna

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Wartość energetyczna(kcal)	2431	2285	2102	2142	2131	2330	2247	2255	2217	2401
Białko(g)	90,49	88,66	77,63	92,15	82,4	91,49	119,9	105,3	89,16	132,89
Węglowodany(g)	319,8	320,79	289,36	306,72	273,91	334,95	314,12	292,37	303,47	281,98
Błonnik pokarmowy(g)	26,44	31,95	23,77	21,41	25,94	30,58	23,71	31	26,07	21,95
Sól(g)	3,64	6,51	2,79	4,33	5,94	6,97	2,6	5,61	5,46	2,97
Tłuszcze(g)	94,94	79,56	75,96	64,32	84,44	74,35	58,82	75,29	78,89	86,69
Cukry(g)	241,49	174,95	207,9	213,11	200,26	184,85	184,75	180,89	185,7	199,83
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	54,28	35,43	32,76	31,88	43,19	29,25	27,52	35,44	41,17	43,69

Zestawienie składników odżywczych dieta cukrzycowa

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Wartość energetyczna(kcal)	2548	2295	2337	2179	2377	2379	2559	2417	2267	2366
Białko(g)	96,51	100,09	87,71	103,12	94,18	101,76	116,87	119,31	100,06	140,52
Węglowodany(g)	273,86	277,23	254,87	237,48	254,23	301,68	310,1	256,14	275,32	232,75
Błonnik pokarmowy(g)	33,68	41,99	33,66	27,21	32,23	37,93	40,98	45,28	38,12	35,26
Sól(g)	4,09	6,82	5,27	4,89	7,37	7,54	3,35	7,7	6,42	5,01
Tłuszcze(g)	122,66	93,8	111,82	91,17	112,59	87,65	97,76	99,79	89,1	97,59
Cukry(g)	140,17	112,78	165,03	129,59	129,66	131,62	121,44	91,83	91,41	93,82
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	63,55	34,92	47,34	48,75	50,55	39,31	42,29	46,25	39,42	44,95

Zestawienie składników odżywczych” Dieta Mamy”

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Wartość energetyczna(kcal)	2424	2285	2001	2307	2133	2426	2356	2233	2418	2406
Białko(g)	89,38	88,66	94,38	84,38	81,93	93,77	105,34	107,47	85,81	133,1
Węglowodany(g)	319,42	320,79	270,7	275,08	263,82	340,22	332,06	289,3	309,67	283,02
Błonnik pokarmowy(g)	25,24	31,95	26,4	22,62	27,15	31,55	30,89	30,72	30,56	22,21
Sól(g)	2,16	2,9	2,45	3,13	4,19	3,4	2,44	2,06	2,94	1,5
Tłuszcze(g)	94,38	79,56	63,48	101,81	89,43	81,48	72,96	73,19	102,01	86,75
Cukry(g)	239,76	174,95	198,5	182,81	188,86	182,94	223,13	178,9	184,3	200,61
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	46,27	35,43	30,29	41,35	43,39	32,91	25,49	33,64	35,99	43,71