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)	2184	2136	1958	2134	2322	2397	2048	2457	2383	2093
Białko(g)	92,1	68,73	85,85	106,07	79,18	100,49	91	89,14	98,59	113,34
Błonnik pokarmowy(g)	20,66	28,41	25,64	23,75	29,95	38,34	20,61	40,23	28,62	23,07
Sól(g)	6,08	4,64	6,15	10,5	11,79	6,1	6,16	4,13	6,13	5,29
Tłuszcze(g)	75,36	82,04	68,48	82,5	88,94	56,61	79,19	75,46	79,52	64,9
Węglowodany(g)	291,13	292,97	260,48	252,65	313,04	389,11	254,78	373,18	331,94	275,74
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	29,13	35,3	27,05	23,73	38,79	29,11	32,79	34,58	32,98	32,69
Cukry(g)	184,93	167,72	193,47	173,66	230,4	265,37	199,23	211,53	219,23	184,81

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)	2250	2145	2000	1984	2175	2045	2254	2204	2257	2221
Białko(g)	95,6	70,89	90,54	107	75,75	89,69	100,94	83,31	98,26	134
Błonnik pokarmowy(g)	20,03	27,89	24,35	23,09	26,96	35,4	23,86	35,52	23,56	21,14
Sól(g)	7,27	4,93	6,25	3,96	7,78	5,23	6,33	3,42	6,31	5,53
Tłuszcze(g)	77,39	82,12	65,13	63,39	77,18	51,53	86,64	74,07	68,64	68,51
Węglowodany(g)	299,44	293,21	273,9	259,75	306,07	322,01	281,38	316,68	317,17	276,65
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	31,13	35,34	27,73	24,89	36,63	26,88	41,85	34,31	34,87	39,64
Cukry(g)	193,16	168,48	209,12	210,45	239,56	206,73	225,59	159,74	222,83	193,48

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)	2378	2365	2122	2213	2300	2323	2372	2386	2418	2356
Białko(g)	106,21	81,92	96,52	120,6	85,07	114,53	110,88	90,25	107,34	140,39
Błonnik pokarmowy(g)	32,62	40,16	36,72	34,39	40,15	45,63	34,26	48,79	36,99	33,87
Sól(g)	8,16	5,62	6,96	5,58	8,49	6,25	6,25	4,12	7,01	6,23
Tłuszcze(g)	103,44	110,28	91,91	92,61	100,85	84,59	109,85	99,2	95,48	90,08
Węglowodany(g)	253,33	264,87	229,08	228,23	267,37	283,93	238,16	290,54	279,43	247,06
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	38,5	45,67	39,83	31,58	43,26	37,59	46,66	40,26	44,25	38,09
Cukry(g)	79,85	72,41	95,96	84,27	133,07	96,91	112,56	64,43	115,38	96,81

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)	2177	2252	2068	2198	2148	2107	2342	2197	2467	2489
Białko(g)	94,97	84,1	89,67	121,31	74,94	94,38	102,55	84,63	101,59	145,99
Błonnik pokarmowy(g)	24,02	32,94	29,8	30,31	32,57	38,18	30,29	41,29	37,21	32,66
Sól(g)	1,81	1,44	2,82	3,05	4,4	1,79	1,96	0,68	2,42	2,67
Tłuszcze(g)	85,71	84,54	88,52	89,68	91,02	63,95	101,38	84,57	99,41	95,98
Węglowodany(g)	252,54	297,28	232,13	235,2	263,93	298,9	257,44	282,92	306,07	269,61
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	29,44	20,36	34,52	23,83	37,46	29,43	34,98	34,63	34,57	46,68
Cukry(g)	81,32	65,95	102,79	119,31	126,8	109,97	134,42	58,16	168,55	80,79