

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)	2213	2555	2536	2230	2460	2214	2436	2271	2023	2187
Białko(g)	90,64	124,37	100,19	103,31	87,63	88,39	140,08	108,79	101,37	91,25
Węglowodany(g)	306,28	269,65	364,9	319,57	332,47	273,32	314,65	304,95	275,49	274,84
Błonnik pokarmowy(g)	34,79	21,81	27,77	29,6	26,33	25,11	30,04	26,18	26,05	31,89
Sól(g)	5,11	6,6	6,75	3,69	3,47	4,15	3,17	6,55	5,39	4,11
Tłuszcze(g)	77,21	112,43	80,93	66,22	91,09	92,83	74,68	75,47	63,29	86,98
Cukry(g)	176,45	183,2	199,5	214,68	212,94	166,06	237,69	233,15	188,94	173,08
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	39,42	48,46	40	36,12	41,59	41,37	34,64	34,25	27,25	38,02

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)	2207	2552	2447	2259	2460	2278	2434	2246	1976	2245
Białko(g)	108,36	137,17	97,74	91,88	87,63	90,15	140,1	108,33	97,3	91,87
Węglowodany(g)	308,26	280,54	360,14	344,17	332,47	283,34	314,66	301,17	270,04	288,05
Błonnik pokarmowy(g)	35,17	22,18	26,56	30,03	26,33	25,16	30,06	25,59	26,81	34,68
Sól(g)	5,19	5,62	7,52	3,48	3,47	5,94	3,16	6,54	3,8	3,64
Tłuszcze(g)	87,37	100,8	73,77	63,78	91,09	94,83	74,69	73,37	62,47	87,61
Cukry(g)	177,63	192,26	195,89	232,93	212,94	175,94	237,71	230,4	183	183,52
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	42,66	44,12	36,34	37,27	41,59	43,35	34,66	34,11	26,9	38,12

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)	2573	2732	2619	2142	2598	2339	2703	2027	2166	2277
Białko(g)	118,23	146,53	108,94	94,31	95,71	102,73	156,92	104,01	109,44	101,32
Węglowodany(g)	291,62	248,34	337,59	266,69	316,24	245,92	290,45	208,39	239,89	244,04
Błonnik pokarmowy(g)	41,18	32,42	40,19	37,66	39,1	32,33	38,61	36,67	44,12	43,56
Sól(g)	5,76	6,79	7,95	4,04	3,48	6,51	3,79	7,64	5	4,62
Tłuszcze(g)	106,62	129,03	96,89	81,76	109,29	110,67	105,65	87,83	89,07	102,27
Cukry(g)	120,41	130,06	151,42	132,54	161,92	120,5	171,71	89,5	97,12	90,98
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	49,9	49,8	40,98	44,72	46,19	55,28	54,86	39,7	39,06	44,16

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)	2213	2556	2537	2283	2195	2013	2434	2272	2023	2189
Białko(g)	90,64	124,37	100,19	111,53	82,09	75,16	140,1	108,81	101,37	91,27
Węglowodany(g)	306,28	269,63	364,91	336,94	293,49	226,6	314,66	304,95	275,49	274,86
Błonnik pokarmowy(g)	34,79	21,81	27,77	26,27	29,53	25,19	30,06	26,18	26,05	31,91
Sól(g)	3,46	3,67	3,41	1,22	1,91	2,3	1,55	3,29	2,37	2,14
Tłuszcze(g)	77,21	112,43	80,92	58,36	81,27	96,01	74,69	75,46	63,29	86,98
Cukry(g)	176,45	183,19	199,5	162,4	161,6	116,56	237,71	233,15	188,94	173,1
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	39,42	48,48	40,01	18,96	30,75	33,52	34,66	34,25	27,25	38,04