

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)	2159	2250	2250	2085	2172	2281	2239	2309	2147	2200
Białko(g)	99,4	91,95	75,36	77,24	81,26	91,99	95,82	92,04	112,56	86,71
Węglowodany(g)	281,03	307,89	281,79	309,58	305,84	266,74	335,17	310,94	289,36	278,03
Błonnik pokarmowy(g)	28,81	26,56	20,56	27,85	22,79	25,98	26,93	23,71	29,93	26,57
Sól(g)	6,97	5,91	3,42	3,05	5,38	4,26	3,13	5,56	4,54	3,15
Tłuszcze(g)	77,38	77,82	96,64	65,46	74,58	98,82	62,52	83,13	67,31	85,79
Cukry(g)	158,24	231,12	174,45	235,26	236,31	177,58	221,46	234,13	155,79	203,22
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	36,17	40,14	53,95	32,07	27,16	34,26	30,98	30,71	30,95	43,71

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)	2120	2390	2392	2029	2213	2312	2268	2184	2119	2170
Białko(g)	95,09	96,58	79,46	77,2	88,64	89,47	99,62	91,27	108,77	103,51
Węglowodany(g)	281,23	323,84	306,55	295,43	316,95	267,71	335,29	305,72	289,25	278,22
Błonnik pokarmowy(g)	28,56	26,03	24,11	28,04	23,86	25,5	26,93	23,52	29,93	25,37
Sól(g)	6,95	7,69	6,49	3,03	6,28	5,85	3,13	5,67	4,53	4,98
Tłuszcze(g)	74,61	81,01	99,97	65,49	71,16	103,26	64,42	70,97	65,41	74,77
Cukry(g)	157,04	246,4	194,36	220,93	245,07	178,86	221,46	229,26	155,79	202,16
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	34,34	45,77	56,03	32,06	30,24	49,09	31,58	30,2	30,36	37,92

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)	2321	2621	2379	2103	2335	2377	2269	2368	2019	2302
Białko(g)	100,15	105,52	98,6	82,49	97,89	106,37	111,71	114,23	109,41	114,46
Węglowodany(g)	264,39	285,5	282,7	241,73	261,03	231,15	259,52	244,7	226,44	247,07
Błonnik pokarmowy(g)	34,82	36,28	35,77	38,51	31,86	32,67	32,28	39,99	40,9	36,46
Sól(g)	7,53	8,7	7,37	3,73	6,89	6,42	3,34	7,6	5,93	5,96
Tłuszcze(g)	98,72	120,41	101,42	93,71	102,82	117,96	90,31	107,01	78,73	94,55
Cukry(g)	101,02	177,47	147,4	143,16	136,7	123,41	114,43	97	63,73	120,47
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	46,04	61,76	47,45	39,44	37,84	59,65	33,63	39,94	36,46	43,72

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)	2161	2251	2463	2029	2172	2353	2239	2510	2003	2193
Białko(g)	99,41	91,95	83,92	77,2	81,26	93,79	95,82	100,61	108,42	90,66
Węglowodany(g)	281,04	307,9	322,88	295,43	305,84	268,05	335,17	330,47	288,34	282,65
Błonnik pokarmowy(g)	28,81	26,56	28,46	28,04	22,79	25,98	26,93	25,1	25,64	26,77
Sól(g)	3,38	2,81	4,88	1,59	3,02	3,04	1,43	2,79	1,23	1,66
Tłuszcze(g)	77,38	77,82	101,89	65,49	74,58	105,43	62,52	92,89	51,49	82,07
Cukry(g)	158,24	231,12	201,72	220,93	236,31	177,58	221,46	235,07	103,41	208,76
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	36,17	40,13	41,53	32,06	27,16	41,78	30,98	34,76	14,67	37,1