

### 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)	2427	2394	2316	2537	1949	2159	2266	2070	2277	2275
Białko(g)	96,32	102,92	91,77	97,8	68,46	96,34	118,22	85,38	118,02	97
Węglowodany(g)	337,05	315,84	286,1	329,42	280,17	289,61	291,94	299,31	256,95	297,74
Błonnik pokarmowy(g)	27,58	19,82	33,69	23,95	33,11	29,92	28,21	30,86	25,87	23,92
Sól(g)	6,07	2,59	3,67	3,69	3,3	5,59	7,37	5,82	5,13	7,63
Tłuszcze(g)	82,77	81,97	93,24	96,67	68,32	75,71	73,43	66,18	92,33	83,42
Cukry(g)	274,87	163,57	169,68	155,9	216,34	196,21	205,7	172,83	181,92	207,01
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	32,97	37,39	43,51	51,15	35,64	32,08	29,45	30,18	48	42,28

### 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)	2415	2388	2477	2416	1954	2172	2231	2036	2231	2578
Białko(g)	96,09	102,72	120,94	92,99	69,13	97,78	118,35	87,51	107,35	101,74
Węglowodany(g)	336,17	314,59	317	361,39	280,38	288,81	282,21	283,37	270,72	347,63
Błonnik pokarmowy(g)	28,54	19,42	33,27	25,02	32,67	28,02	28,12	29,06	25,81	25,08
Sól(g)	5,95	2,6	5,17	4,47	4,4	4,91	5,89	4,59	6,56	9,42
Tłuszcze(g)	82,22	81,82	82,97	72,35	68,29	72,46	73,74	66,52	86,2	89,73
Cukry(g)	273,41	162,72	199,51	186,31	220,75	197,01	194,17	157,97	190,94	254,53
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	40,41	37,37	42,76	31,62	35,61	30,81	29,5	32,49	48,42	49,84

### 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)	2536	2431	2719	2387	2337	2165	2249	2173	2228	2414
Białko(g)	102,85	108,3	135,94	110,89	82,16	107,91	110,49	92,78	118,26	110,3
Węglowodany(g)	280,76	278,93	282,68	288,22	267,93	241,09	234,27	249,86	232,55	258,78
Błonnik pokarmowy(g)	37,66	26,26	43	31,85	38,72	35,19	36,54	43,19	38,31	37,89
Sól(g)	6,44	2,91	6,12	5,35	4,72	5,47	6,64	7,9	7,54	7,3
Tłuszcze(g)	114,82	96,72	117,44	91,66	107,6	85,76	100,92	89,69	94,17	107,54
Cukry(g)	158,44	101,4	155,96	91,38	151,6	128,88	130,69	74,11	97,97	113,98
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	51,7	39,03	54,78	45,97	50,46	42,19	34,16	37,6	42,16	51,34

### 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)	2427	2663	2430	2537	1949	2151	2266	2070	2702	2277
Białko(g)	96,32	102,25	120,41	97,8	68,46	97,79	118,22	85,38	131,68	97,01
Węglowodany(g)	337,05	330,86	305,76	329,42	280,17	300,8	291,96	299,31	330,58	297,76
Błonnik pokarmowy(g)	27,58	23,77	33,62	23,95	33,11	28,61	28,21	30,86	26,15	23,92
Sól(g)	3,07	2,88	2,99	2,27	1,24	2,31	3,16	2,73	2,29	3,73
Tłuszcze(g)	82,77	107,53	82,84	96,67	68,32	66,21	73,44	66,18	99,5	83,41
Cukry(g)	274,87	170,08	188,12	155,9	216,34	208,47	205,7	172,83	182,39	207,01
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	32,97	37,4	42,66	51,15	35,64	27,68	29,46	30,18	43,35	42,27