

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)	2473	1993	2057	2194	2049	2364	2170	2286	2293	2159
Białko(g)	93,99	83,12	73,84	77,3	74,27	94,51	115,82	89,25	126,77	83,9
Węglowodany(g)	308,05	304,31	276,81	286,21	301,34	289,79	289,22	287,6	279,86	310,09
Błonnik pokarmowy(g)	26,06	25,82	26,57	24,53	27,29	21,97	27,38	21,74	24,65	27,78
Sól(g)	5,14	6,41	4,66	5,14	5,39	4,46	4,6	2,76	5,8	5,64
Tłuszcze(g)	101,85	54,56	77,6	86,18	66,94	96,77	67,13	91,46	78,08	68,4
Cukry(g)	185,66	251,12	181,31	203,64	155,32	188,38	210,67	142,33	193,27	185,57
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	50,75	26,39	32,54	33,17	29,95	43,24	30,2	44,27	45,27	35,74

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)	2179	2132	2071	2208	2095	2284	2122	2198	2329	2321
Białko(g)	87,98	81,52	80,81	86,64	74,78	108,12	115,81	85,25	126,97	84
Węglowodany(g)	298,23	313,16	299,93	298,25	312,27	289,57	288,39	272,48	289,15	344,02
Błonnik pokarmowy(g)	25,01	24,73	22,01	27,42	26,8	22,53	26,65	19,74	24,94	29,47
Sól(g)	6,68	3,93	3,46	5,4	5,37	6,26	4,6	2,78	2,87	5,66
Tłuszcze(g)	77,24	66,61	62,51	79,46	67,05	81,36	62,02	91,2	78,39	71,53
Cukry(g)	176,31	257,59	208,35	218,91	166,72	188,42	210,67	187,33	204,3	217,81
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	41,71	29,03	33,92	34,25	30,03	36,46	29,91	44,28	44,9	37,67

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)	2436	2056	2276	2273	2397	2312	2234	2614	2372	2140
Białko(g)	99,15	88,18	96,07	94,16	85,35	114,57	115,58	105,67	139,51	93,04
Węglowodany(g)	284,72	232,55	262,74	245,83	294,75	255,11	237,42	294,78	251,44	247,65
Błonnik pokarmowy(g)	35,41	32,93	31,49	33,43	33,09	28,34	34,87	44,87	36,41	41,11
Sól(g)	7,83	5,06	4,39	5,96	6,8	6,85	5,53	4,85	6,77	7,67
Tłuszcze(g)	104,78	88,59	94,38	104,02	100,3	94,15	96,87	114,48	90,21	86,67
Cukry(g)	132,85	132,96	163,6	137,56	96,12	132,76	141,95	143,27	110,92	66,85
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	47,46	37,56	43,61	40,71	46,74	46,52	41,69	53,27	47,33	34,26

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)	2474	1994	2025	2194	2331	2365	2341	2286	2294	2159
Białko(g)	94	83,11	80,33	77,3	85,13	94,51	108,76	89,25	126,78	83,9
Węglowodany(g)	308,07	304,31	289,01	286,21	331,38	289,8	306,4	287,6	279,86	310,09
Błonnik pokarmowy(g)	26,07	25,81	22,49	24,53	37,18	21,97	32,08	21,74	24,65	27,78
Sól(g)	2,13	2,87	1,77	2,42	3,4	2,4	4,08	2,13	2,54	2,77
Tłuszcze(g)	101,86	54,56	62,39	86,18	81,21	96,76	84,13	91,46	78,08	68,4
Cukry(g)	185,67	251,14	196,95	203,64	156,9	188,38	218,28	142,33	193,27	185,57
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	50,75	26,38	33,83	33,17	32,64	43,25	24,01	44,27	45,26	35,74