

### 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)	2395	2500	2077	1994	2053	2059	2307	2294	2064	2441
Białko(g)	90,1	93,15	82,94	106,05	93,41	76,42	110,99	128,45	82,01	100,88
Węglowodany(g)	275,23	345,73	277,06	259,96	267,79	290,85	268,17	269,68	289,2	290,39
Błonnik pokarmowy(g)	22,71	22,17	27,87	18,29	31,45	29,81	31,47	22,8	21,47	23,34
Sól(g)	6,29	9,8	2,5	8,21	3,5	2,84	3,34	6,04	2,67	4,66
Tłuszcze(g)	108,46	87,89	77,26	63,74	75,26	71,62	89,02	83,84	69,52	103,02
Cukry(g)	184,19	229,14	179,2	198,28	189,29	176,41	183,55	187,64	197,69	197,28
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	52,26	46,82	31,35	28,56	31,33	30,49	41,22	26,41	32,29	49,4

### 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)	2364	2496	2148	2185	2054	2099	2104	2180	2275	2535
Białko(g)	103,33	93,37	80,52	111,52	94,98	77,81	112,89	127,33	88,13	99,54
Węglowodany(g)	278,52	344,39	307,98	296,96	283,55	289,98	279,61	266,66	320,85	310,81
Błonnik pokarmowy(g)	23,31	22,33	21,55	25,05	32,57	27,26	32,37	22,52	22	23,44
Sól(g)	4,38	9,32	3,24	10,54	5,45	2,98	5,21	6,07	2,7	4,56
Tłuszcze(g)	96,88	87,89	70,89	67,13	68,29	72,23	61,75	72,51	75,22	99,58
Cukry(g)	185,15	227,66	218,71	228,81	210,38	183,37	192,69	187,47	178,41	209,48
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	47,9	46,82	31,76	34,12	32,84	30,59	24,43	26,82	35,45	47,09

### 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)	2544	2442	2369	2277	2296	2145	2186	2384	2466	2421
Białko(g)	114,69	100,9	98,2	114,88	99,71	90	115,26	142,31	99,67	108,27
Węglowodany(g)	263,09	272,2	254,5	247,46	264,68	251,35	231,9	222,12	317,12	240,13
Błonnik pokarmowy(g)	33,71	31,21	37,12	33,6	38,86	36,79	40,79	36,59	31,89	36,67
Sól(g)	5,53	9,13	3,43	5,82	6,88	3,41	6,14	8,56	3,64	6,7
Tłuszcze(g)	117,34	108,88	111,79	96,35	97,66	89,9	90,73	105,38	85,2	116,42
Cukry(g)	141,68	118,42	147,05	148,21	139,79	115,47	129,51	87,31	70,52	91,28
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	45,62	52,46	50,5	42,82	45,11	42,42	41,18	37,44	34,95	47,93

### 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)	2395	2501	2528	1995	2054	2060	2307	2295	2237	2443
Białko(g)	90,1	93,17	95,55	106,06	93,43	76,43	110,99	128,45	77,28	100,89
Węglowodany(g)	275,23	345,74	371,92	259,97	267,81	290,87	268,17	269,66	296,34	290,4
Błonnik pokarmowy(g)	22,71	22,18	22,66	18,29	31,47	29,82	31,47	22,8	24,74	23,34
Sól(g)	2,52	4,69	1,41	3,85	1,58	1,64	2,55	3,23	2,15	2,45
Tłuszcze(g)	108,46	87,89	76,74	63,73	75,27	71,63	89,02	83,84	87,37	103,01
Cukry(g)	184,19	229,16	208,03	198,28	189,31	176,42	183,55	187,63	198,64	197,28
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	52,26	46,81	30,53	28,56	31,34	30,49	41,22	26,43	33,48	49,42