

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)	2399	2227	2069	2161	2210	2284	2321	2586	2379	2187
Białko(g)	100,76	88,82	90,05	126,88	106,77	97,27	82,7	99,55	102,4	103,21
Błonnik pokarmowy(g)	27,11	26,84	25,03	34,9	23,83	39,71	22,26	37,64	24,58	26,47
Sól(g)	6,68	12,33	3,52	7,97	6,69	5,07	3,37	5,17	8,77	3,16
Tłuszcze(g)	90,05	87,56	81,12	63,79	78,2	65,07	78,76	80,6	102,68	72,71
Węglowodany(g)	312,29	283,74	258,36	281,97	283,55	338,68	327,7	384,66	272,08	291,45
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	45,95	34,73	32,16	32,5	28,41	28,89	38,97	39,29	44,57	24,51
Cukry(g)	170,93	216,87	199,95	187,56	227,78	212,62	194,6	232,04	187,09	213,18

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)	2403	2189	2149	2106	2167	2188	2349	2367	2298	2164
Białko(g)	102,78	86,91	93,38	123,01	101,96	97,92	67,25	100,43	110,57	92,46
Błonnik pokarmowy(g)	26,1	27,08	23,27	35,21	20,06	32,95	24,5	31,93	23,86	24,82
Sól(g)	6,96	11,03	5,34	7,84	6,04	5,15	3,54	4,47	9,1	2,87
Tłuszcze(g)	90,02	86,82	76,28	56,74	70,15	65,6	98,99	81,87	85,89	73,03
Węglowodany(g)	311,18	278,53	284,85	290,51	292	305,06	309,38	323,53	281,77	294,49
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	45,96	34,42	31,78	27,06	30,02	28,57	51,19	39,62	36,39	25,27
Cukry(g)	170,53	211,69	227,92	225,01	234,8	191,03	238,02	169,7	200,93	231,36

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)	2541	2365	2244	2423	2215	2446	2436	2549	2445	2281
Białko(g)	114,19	94,8	102,38	138,02	103,2	112,78	91,79	107,37	118,8	103,53
Błonnik pokarmowy(g)	38,39	39,35	35,14	46,28	34,02	43,49	40,65	45,2	37,29	34,93
Sól(g)	7,56	11,72	6,04	9,08	7,68	6,22	4,18	5,17	9,8	3,58
Tłuszcze(g)	116,03	111,47	99,89	95,65	103,21	97,17	101,25	107	111,63	95,24
Węglowodany(g)	266,65	250,23	238,83	256,14	218,7	273,56	290,72	297,39	243,75	254,14
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	53,6	38,15	38,36	43,98	35,21	39,31	47,39	45,57	45,07	34,71
Cukry(g)	58,46	115,62	114,98	93,71	97,39	88,59	86,79	74,39	93,48	125,33

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)	2391	2321	2217	2108	2159	2314	2378	2315	2251	2531
Białko(g)	103,62	98,21	86,7	124,73	109,15	101,07	86,95	94,95	111,63	119,22
Błonnik pokarmowy(g)	30,47	28,44	31,57	41,47	26,87	37,63	31,64	38,29	32,64	37,97
Sól(g)	2,23	4,4	1,55	3,57	2,68	2,36	0,95	1,71	3,46	2,41
Tłuszcze(g)	100,38	87,47	107,24	64,82	84,59	80,17	86,83	89,62	89,98	109,21
Węglowodany(g)	273,69	290,01	233,77	265,52	248,7	295,31	310,22	291,96	257,68	281,88
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	46,26	22,05	41,46	30,94	31,83	32,45	36,48	39,33	36,08	35,03
Cukry(g)	67,33	116,78	111,19	132,95	124,18	105,74	115,6	76,64	136,61	109,1