

### 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)	2250	2375	2026	2029	2308	2353	2059	2474	2239	1971
Białko(g)	86,19	106,07	79,62	72,45	97,65	99,82	86,46	103,7	93,1	110,17
Błonnik pokarmowy(g)	27,1	24,06	22,75	25,74	35,06	24,97	39,57	35,3	32,84	24,7
Sól(g)	4,43	6,92	4,83	6,07	4,94	4,5	4,39	5,44	5,04	3,75
Tłuszcze(g)	76,62	87,68	65,07	68,3	88,25	92,15	65,31	75,74	76,3	61,49
Węglowodany(g)	319,69	301,46	290,77	292,39	298,29	291,53	290,98	359,47	307,61	259
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	27,63	38,87	30,77	35,1	35,35	39,73	32,19	30,46	33,01	21,65
Cukry(g)	199,23	184,9	193,19	198,26	218,76	205,98	164,7	282,36	169,48	182,05

### 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)	2213	2121	2030	2027	2424	2097	2059	2393	2175	1921
Białko(g)	88,6	81,21	81,03	77,28	108,16	93,35	86,46	112,85	81,42	97,48
Błonnik pokarmowy(g)	27,83	21,46	22,83	28,9	31,12	22,64	39,57	37,39	32,67	26,37
Sól(g)	6,59	4,9	5,86	5,52	3,39	5	4,39	6,63	3,88	3,78
Tłuszcze(g)	73,15	79,67	57,99	63,17	78,79	80,7	65,31	61,54	69,49	60,11
Węglowodany(g)	318,54	281,18	306,01	300,78	328,71	258,99	290,98	366,27	317,99	261,91
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	35,06	33,58	29,22	36,36	38,34	40,87	32,19	26,42	27,26	28,32
Cukry(g)	197,09	164,21	206,67	230,74	250,1	180,56	164,7	291,9	180,79	198,72

### 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)	2322	2310	2151	2226	2516	2463	2369	2460	2300	2050
Białko(g)	95,31	87,76	94,13	91,33	119,04	107,8	105,39	114,11	92,76	105,96
Błonnik pokarmowy(g)	35,6	30,01	30,37	35,72	40,17	29,32	51,9	45,94	44,9	35,48
Sól(g)	6,81	5,47	6,6	6,6	3,69	5,71	5,06	6,62	4,86	4,76
Tłuszcze(g)	91,09	100,81	78,49	85,93	110,28	115,29	91,67	100,5	93,2	84,69
Węglowodany(g)	290,89	270,06	273,4	279,07	265,55	254,47	287	284,01	277,39	220,5
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	39,2	39,84	37,31	43,84	51,21	58,01	42,86	47,82	33,9	34,24
Cukry(g)	137,48	120,7	143,06	149,48	158,3	140,41	117,04	144,9	72,91	92,3

### 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)	2358	2589	2028	2029	2309	2354	2059	2474	2383	2172
Białko(g)	88,32	116,91	79,62	72,45	97,69	99,82	86,46	103,71	97,57	118,79
Błonnik pokarmowy(g)	30,56	29,27	22,74	25,74	35,09	24,97	39,57	35,3	39,41	27,03
Sól(g)	2,26	5,03	3,63	2,35	2,56	2,09	2,53	2,9	3,52	2,14
Tłuszcze(g)	85,3	95,5	65,07	68,3	88,26	92,15	65,31	75,74	80,79	78,73
Węglowodany(g)	326,93	326,09	290,78	292,39	298,32	291,54	290,98	359,47	329,95	266,83
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	30,6	45,83	30,78	35,1	35,38	39,72	32,19	30,45	34,63	22,52
Cukry(g)	203,05	182,03	193,18	198,27	218,78	205,98	164,7	282,37	170,17	183,46