

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)	2414	2146	2189	2193	2364	2197	2408	2569	2106	2035
Białko(g)	87,61	79,97	106,45	115,32	86,88	112,63	88,24	136,76	88,89	104,59
Błonnik pokarmowy(g)	30,62	37,09	25,88	33,74	23,73	23,16	30,58	29,87	24,,61	22,99
Sól(g)	3,3	3,03	8,67	6,31	3,8	4,37	4,02	3,95	5,17	3,79
Tłuszcze(g)	94,24	65,48	96,17	66,72	103,78	68,84	90,36	84,51	71,21	68,85
Węglowodany(g)	318,44	328,42	235,95	297,87	283,65	295,2	324,23	328,73	286,7	263,38
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	30,04	32,12	43,14	31,08	52,86	26,1	37,76	50,6	31,25	27,65
Cukry(g)	246,94	183,09	180,92	144,15	220,91	234,49	152,76	252,66	218,35	187,9

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)	2448	2135	2094	2151	2261	2120	2398	2411	2237	2264
Białko(g)	86,59	80,7	94,2	109,36	90,62	108,61	88,97	138,25	101,73	108,05
Błonnik pokarmowy(g)	30,98	37,1	23,2	35,07	21,91	20,95	30,59	29,83	23,14	25,87
Sól(g)	3,54	3,02	9,5	5,58	3,29	4,81	4,02	4,86	6,28	5,73
Tłuszcze(g)	98,27	63,52	78,46	61,17	86,17	67,31	88,39	69,64	75,63	81,43
Węglowodany(g)	319,45	329,01	256,74	306,46	293,49	282,47	324,83	320,28	292,61	289,98
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	32,76	31,22	37,91	30,46	45,37	26,37	36,84	37,73	34,11	39,38
Cukry(g)	253,11	183,1	201,85	179,89	228,83	220,47	152,77	241,25	225,11	209,65

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)	2525	2315	2270	2361	2349	2299	2464	2373	2413	2393
Białko(g)	105,88	90,93	108,26	126,95	108,33	121,62	99,5	137,89	111,83	116,53
Błonnik pokarmowy(g)	42,23	48,85	31,73	45,1	37,15	31,23	49,38	38,01	35,04	34,98
Sól(g)	4,26	4	10,65	7,31	3,93	5,78	5,06	3,94	7,26	6,71
Tłuszcze(g)	125,14	87,88	106,3	90,41	114,34	105,27	103,98	95,09	108,36	106,01
Węglowodany(g)	251,79	300,72	212,38	266,95	225,79	219,88	292,19	243,84	244,14	248,57
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	41,24	38,71	47,72	37,81	52,51	45,19	44,59	50,03	47,51	45,3
Cukry(g)	113,07	87,79	81,95	46,83	103,19	96,6	70,84	103,43	108	103,23

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)	2412	2146	2190	2268	2364	2343	2513	2570	2091	2311
Białko(g)	87,63	79,98	106,45	113,25	86,88	120,92	89,37	136,75	89,1	104,96
Błonnik pokarmowy(g)	30,64	37,1	25,88	36,93	23,73	27,97	33,68	29,86	25,21	29,56
Sól(g)	1,54	1,5	3,99	3,18	2,25	4,03	2,38	2,29	2,22	2,67
Tłuszcze(g)	94,25	65,5	96,17	73,6	103,78	78,92	98,38	84,51	65,98	89,11
Węglowodany(g)	318,45	328,43	235,94	303,95	283,65	298,97	334,31	328,73	295,19	285,78
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	30,06	32,14	43,15	31,85	52,86	32,84	31,3	50,59	30	34,21
Cukry(g)	249,96	183,1	180,91	150,32	220,91	211,76	157,44	252,67	225,69	188,7