

### 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)	2355	2291	2258	2330	2204	2244	2274	2520	2313	2043
Białko(g)	81,07	112,76	91,09	96,04	85,85	106,5	87,37	106,94	81,11	105,61
Węglowodany(g)	323,17	302,88	266,77	299,08	318,18	326,2	279,76	329,44	324,79	276,93
Błonnik pokarmowy(g)	24,92	27,42	29,12	32,52	29,47	35,74	23,49	28,41	26,29	33,14
Sól(g)	6,41	4,14	6,74	7,16	4,59	3,84	3,26	4,68	3,89	5,97
Tłuszcze(g)	86,75	76,93	98,56	89,31	70,84	65,15	94,83	93,8	84,08	65,64
Cukry(g)	190,35	202,69	211,29	156,2	244,54	223,28	193,85	264,77	212,5	157,78
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	38	36,44	41,13	38,29	32,58	25,1	32,06	47,52	38,24	29,6

### 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)	2335	2282	2283	2313	2430	2244	2264	2363	2274	2111
Białko(g)	85,82	112	96,76	78,87	84,41	106,5	86,24	88,9	96,77	105,99
Węglowodany(g)	319,49	300,65	270,61	305,31	339,55	326,2	282,46	334,82	338,13	293,29
Błonnik pokarmowy(g)	24,21	26,9	27,93	32,59	26,33	35,74	23,9	29,77	23,1	35,81
Sól(g)	5,68	5,87	4,83	5,21	3,26	3,84	4,95	4,54	4,29	5,98
Tłuszcze(g)	85,49	77,19	96,66	92,61	83,72	65,15	93,15	82,31	63,08	66,3
Cukry(g)	187,6	200,26	217,23	188,57	265,49	223,28	195,14	264,54	230,31	171,47
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	39,06	38,14	41,78	46,94	35,44	25,1	39,48	43,57	32,81	29,67

### 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)	2501	2460	2468	2517	2401	2348	2406	2393	2368	2360
Białko(g)	97,93	118,73	108,68	94,27	93,21	109,48	101,38	98,56	101,93	114,58
Węglowodany(g)	286,83	290,29	247,68	282,8	264,05	262,67	272,34	250,22	277,93	248,46
Błonnik pokarmowy(g)	32,17	35,45	34	39,42	35,94	37,91	39,92	38,32	34,93	43,83
Sól(g)	7,37	6,44	5,59	6,29	3,96	4,41	5,62	4,53	5,26	6,93
Tłuszcze(g)	110,38	96,53	119,31	116,75	108,34	100,29	106,17	114,75	93,34	105,43
Cukry(g)	123,15	156,75	152,79	107,31	166,29	146,5	161,2	117,43	101,7	58,27
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	46,81	46,38	51,89	54,58	44,55	49,12	48,33	54,1	45,44	43,55

### 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)	2498	2302	2260	2450	2204	2244	2274	2394	2193	2207
Białko(g)	88,15	112,84	91,09	100,66	85,86	106,5	87,37	98,53	91,54	111,14
Węglowodany(g)	341,14	305,31	266,76	325,17	318,18	326,2	279,76	284,25	327,06	296,1
Błonnik pokarmowy(g)	30,93	27,82	29,14	38,09	29,47	35,74	23,49	27,96	23,58	38,88
Sól(g)	3,84	1,97	3,07	4,71	1,98	1,79	1,86	2,54	2,01	2,98
Tłuszcze(g)	93,03	77,01	98,56	88,17	70,84	65,15	94,83	103,86	60,58	73,22
Cukry(g)	200,77	204,71	211,29	156,34	244,55	223,28	193,85	217,41	218,91	156,06
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	44,16	36,44	41,12	37,11	32,57	25,1	32,06	40,64	31,97	30,88