

### 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	Dzień 11
Wartość energetyczna(kcal)	2407	2026	2439	2161	2129	2192	2161	2430	2300	2270	2518
Białko(g)	101,06	71,71	82,21	97,64	89,19	88,3	91,26	96,83	124,18	88,68	141,03
Węglowodany(g)	313,68	285,88	328,34	302,21	251,31	331,89	300,79	364,15	281,46	331,86	327,21
Błonnik pokarmowy(g)	24,58	28,53	24,28	27,96	27,97	35	31,78	30,81	19,97	31,54	34,73
Sól(g)	6,62	4,24	4,3	3,54	6,77	4,91	3,95	6,67	2,94	5,78	6,2
Tłuszcze(g)	88,86	72,48	93,65	66,99	91,01	61,47	74,26	70,76	78,68	74,62	81,67
Cukry(g)	236,92	198,63	176,56	131,78	195,65	237,81	237,29	286,06	185,76	160,23	242,81
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	43,04	35,26	47,62	17,09	38,22	21,17	30,93	31,11	38,27	38,03	37,18

### 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	Dzień 11
Wartość energetyczna(kcal)	2278	2016	2415	2256	2015	2079	2114	2427	2332	2344	2413
Białko(g)	93,87	72,33	81,29	106,21	84,87	88,19	90,23	94,71	124,15	91,14	136,99
Węglowodany(g)	285,15	282,45	323,41	328,91	264,02	326,48	308,05	356,81	289,49	348,37	320,98
Błonnik pokarmowy(g)	26,26	27,45	23,32	35,68	28,09	33,9	29,63	27,29	18,48	34,23	34,07
Sól(g)	4,79	4,32	4,08	5,04	6,69	6,63	4,81	5,23	2,94	5,79	5,14
Tłuszcze(g)	86,67	72,38	93,57	63,7	74,95	51	62,72	74,01	78,54	76,06	74,16
Cukry(g)	219,86	201,75	187,97	157,03	201,43	232,99	245,21	282,28	195,28	173,94	240,9
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	39,66	35,22	47,7	23,45	32,73	22,05	30,53	33,67	38,31	39,6	36,47

### 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	Dzień 11
Wartość energetyczna(kcal)	2458	2166	2518	2445	2080	2326	2255	2379	2412	2423	2527
Białko(g)	105,63	84,06	95,37	115,43	90,21	104,94	95,5	104,65	132,21	102,36	147,98
Węglowodany(g)	255,37	255,82	289,34	274,65	217,67	282,57	278,24	265,6	255,99	283,04	259,87
Błonnik pokarmowy(g)	34,5	37,08	35,46	38,68	31,66	40,32	38,02	35,08	38,12	42,91	38,87
Sól(g)	5,85	4,79	4,98	6,11	7,26	7,17	5,39	5,2	4,16	6,74	6,88
Tłuszcze(g)	112,41	94,67	113,35	100,95	96,89	98,07	87,38	101,53	96,56	104,41	102,65
Cukry(g)	159,15	135,24	129,61	81,68	116,03	158,62	183,01	123,6	108,28	93,04	113,13
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	52,59	44,4	50	27,02	45,32	41,84	45,16	40,77	51,86	48,01	41,25

### 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	Dzień 11
Wartość energetyczna(kcal)	2381	2036	2439	2162	2284	2222	2163	2113	2456	2409	2519
Białko(g)	91,56	71,79	82,23	97,7	94,44	92,1	91,26	100,83	128,45	93,96	141,03
Węglowodany(g)	304,23	288,3	328,34	302,06	295,29	332,02	300,8	286,85	296,43	335,11	327,2
Błonnik pokarmowy(g)	29,68	28,93	24,28	27,75	29,31	35	31,78	32,28	25,54	37,96	34,74
Sól(g)	3,25	1,59	2,15	1,45	4,46	2,7	2,06	2,11	2,7	2,94	3,61
Tłuszcze(g)	91,26	72,56	93,65	66,99	86,86	63,37	74,26	69,68	88,49	87,22	81,68
Cukry(g)	233,76	200,65	176,57	131,84	232,93	237,81	237,29	169,32	193,1	140,94	242,8
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	29,43	35,27	47,64	17,11	35,44	21,76	30,93	25,93	44,5	40,39	37,19