

### 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)	1957	2247	2208	2150	2188	2319	2195	2485	2302	2115
Białko(g)	76,41	91,86	105,83	78,33	81,4	94,8	93,77	88,12	113,36	81,67
Węglowodany(g)	288,39	305,15	248,46	291,46	331,94	312,73	264,57	362,64	288,72	294,55
Błonnik pokarmowy(g)	25,04	30,27	23,17	29,89	28,22	30,03	25,83	32,61	25,85	23,79
Sól(g)	8,57	4,03	3,95	2,56	5,29	3,14	8,33	5,62	7,04	5,68
Tłuszcze(g)	61,87	82,42	93,28	79,63	65,14	84,96	91,12	82,28	83,1	73,37
Cukry(g)	210,87	209,05	189,46	201,91	277,69	182,95	191,77	241,46	151,85	230,98
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	28,22	42,37	41,3	39,44	32,42	43,76	36,15	31,44	38,2	38,99

### 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)	1957	2144	2176	2236	2415	2172	2174	2467	2339	2331
Białko(g)	76,41	79,9	99,94	77,75	79,69	91,15	102,62	92,69	113,54	88,59
Węglowodany(g)	288,39	305,87	267,38	309,23	353,29	304,45	275,63	358,65	297,79	329,2
Błonnik pokarmowy(g)	25,04	30,99	23,09	33,69	25,1	25,81	25,39	32,27	24,62	27,48
Sól(g)	8,57	2,86	4,67	2,77	3,93	5,14	6,12	4,88	7,04	6,67
Tłuszcze(g)	61,87	75,65	84,07	82,21	78,02	72,48	79,24	81,08	83,02	76,57
Cukry(g)	210,87	209,82	208,09	215,87	298,64	192,64	201,96	237,53	162,15	264,5
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	28,22	36,54	37,83	40,87	35,29	40,81	32,39	32,51	38,26	42,81

### 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)	2103	2270	2497	2327	2505	2382	2256	2408	2405	2430
Białko(g)	82,51	106,62	124,75	89,47	97,01	102,12	108,22	97,84	122,2	102,69
Węglowodany(g)	253,88	261,88	248,24	268,52	308,83	264,25	235,11	269,94	264,57	264,56
Błonnik pokarmowy(g)	31,05	37,1	31,72	37,71	38,32	35,35	33,51	41,07	43,7	35,5
Sól(g)	9,12	4,55	5,41	3,13	3,77	5,33	7,13	5,61	8,15	7,6
Tłuszcze(g)	87,42	94,34	116,09	103,01	100,24	107,52	100,07	107,44	98,93	106,17
Cukry(g)	133,77	153,45	157,36	147,15	216,04	129,69	135,49	85,09	75,91	131,31
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	44,14	44,01	53,3	46,45	46,54	56,43	45,85	38,75	49,16	49,38

### 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)	1957	2248	2264	2151	2189	2201	2194	2386	2439	2291
Białko(g)	76,41	91,86	98,23	78,33	81,41	94,95	93,77	86,53	117,63	87,03
Węglowodany(g)	288,39	305,16	259,16	291,46	331,92	304,57	264,6	331	302,94	312,96
Błonnik pokarmowy(g)	25,04	30,28	26,26	29,89	28,24	25,81	25,84	35,17	31,42	29,53
Sól(g)	5,1	2,2	2,3	1,34	2,42	2,54	0,61	3,71	4,28	3,12
Tłuszcze(g)	61,87	82,43	99,57	79,62	65,14	74,38	91,15	85,33	91,17	82,75
Cukry(g)	210,87	209,06	194,13	201,91	277,7	192,65	191,77	185,97	159,19	229,26
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	28,22	42,36	34,03	39,45	32,42	41,41	36,15	36,03	36,92	38,28