

### 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)	2376	2017	2089	2140	2473	2284	2362	2447	2029	2220
Białko(g)	87,02	70,17	79,82	90,79	106,54	97,17	64,14	105,37	68,76	102,5
Węglowodany(g)	303,05	293,46	281,13	294,64	329,69	305,3	343,91	331,83	282,6	315,94
Błonnik pokarmowy(g)	29,52	31,32	35,72	28,07	20,66	28,63	24,11	28,66	14,8	35,18
Sól(g)	3,29	3,39	5,22	6,41	3,55	4,95	6,63	4,55	4,01	5,22
Tłuszcze(g)	98,9	70	77,91	72,26	84,92	81,1	83,62	85,19	71,74	69,42
Cukry(g)	195,57	207,79	183,62	214,2	267,44	209,57	207,28	256,42	138,88	179,3
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	51,47	31,94	25,2	31,85	44,43	28,51	36,48	28,14	28,67	33,62

### 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)	2325	2013	2214	2216	2519	2317	2357	2317	2066	2288
Białko(g)	105,88	71,49	98,11	87,91	107,02	107,44	64,34	105,75	68,94	102,88
Węglowodany(g)	315,53	290,24	310,76	309,22	340,61	311,79	342,56	324,3	291,61	332,3
Błonnik pokarmowy(g)	29,83	30,35	33,51	30,21	20,18	30,26	24,26	29,45	13,57	37,85
Sól(g)	3,75	3,41	4,18	4,88	3,54	5,94	6,15	4,97	4,01	5,23
Tłuszcze(g)	77,82	70,14	69,4	72,82	85,04	79,48	83,62	75,68	71,66	70,08
Cukry(g)	206,38	211,04	211,57	226,71	278,84	221,29	205,78	249,17	149,18	192,99
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	43,7	31,91	28,85	31,72	44,52	32,7	36,49	32,17	28,73	33,69

### 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)	2620	2120	2390	2324	2649	2478	2394	2304	2069	2407
Białko(g)	120,38	79,88	111,92	99,93	118,45	115,91	72,16	107,84	88,1	111,7
Węglowodany(g)	304,55	241,87	288,23	259,32	315,84	263,72	280,11	250,96	249,28	287,94
Błonnik pokarmowy(g)	38,38	38,08	40	35,5	33,43	34,95	36,01	36,1	36,33	47,14
Sól(g)	4,32	3,9	4,91	5,51	3,38	6,47	7,34	5,96	5,15	5,68
Tłuszcze(g)	106,82	96,64	90,62	99,75	104,41	113,04	110,66	98,91	79,84	94,68
Cukry(g)	162,87	141,33	147,98	146,98	216,12	150,29	117,56	113,32	73,67	83,43
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	58,71	47,95	37,2	46,9	54,85	47,4	47,27	36,16	36,64	39,69

### 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)	2517	2018	2174	2141	2617	2287	2362	2347	2029	2287
Białko(g)	108,77	70,16	97,83	90,78	108,78	99,22	64,14	103,78	68,76	97,9
Węglowodany(g)	326,04	293,36	301,09	294,65	350,01	305,4	343,91	300,1	282,6	317,14
Błonnik pokarmowy(g)	32,92	31,18	34,39	28,07	27,04	28,63	24,11	30,98	14,8	35,18
Sól(g)	2,36	1,25	2,65	2,75	2,92	2,61	3,34	3,44	1,99	2,33
Tłuszcze(g)	94,77	70	69,43	72,26	90,69	81,85	83,62	88,24	71,74	78,92
Cukry(g)	211,05	207,82	201,02	214,2	280,37	209,57	207,28	200,96	138,88	179,3
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	43,26	31,93	28,78	31,86	42,04	30,01	36,48	32,75	28,67	40,42