

### 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)	2224	2090	2300	2399	2370	2387	2305	2682	2138	2109	2216
Białko(g)	118,53	84,77	92,62	95,75	99,83	134,23	104,31	101,31	78,76	98,51	93,16
Węglowodany(g)	258,8	264,85	286,72	316,39	345,99	295,86	314,43	335,28	331,63	280,86	263,96
Błonnik pokarmowy(g)	22,67	25,59	24,7	27,1	28,01	24,32	35,29	30,82	37,9	22,87	20,21
Sól(g)	5,4	4,12	4,23	3,72	7,14	2,96	4,56	8,39	5,56	4,4	2,67
Tłuszcze(g)	85,08	83,1	91,85	88,11	69,82	78,72	79,37	109,91	62,98	71,15	94,65
Cukry(g)	185,8	214,23	198,74	165,24	266,04	168,25	239,67	238,44	195,95	142,73	187,77
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	34,17	36	46,63	37,95	35,81	29,76	38,59	46,29	22,3	27,77	52,18

### 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)	2211	2041	2246	2472	2386	2383	2413	2677	2175	2182	2231
Białko(g)	118,03	81,34	81,77	96,19	101,43	134,22	95,26	113,93	78,95	98,93	85,81
Węglowodany(g)	255,14	274,5	299,24	333,87	328,25	295,18	355,91	345,87	340,69	297,25	276,36
Błonnik pokarmowy(g)	21,59	26,06	24,23	29,96	29,06	23,74	27,63	31,54	36,67	25,57	23,28
Sól(g)	5,29	4,11	5,67	3,73	5,78	2,97	3,52	7,4	5,56	4,4	4,66
Tłuszcze(g)	85,24	74,92	85,56	88,79	75,35	78,63	76,11	98,33	62,9	71,86	94,9
Cukry(g)	182,73	222,89	206,91	179,86	261,88	168,69	302,72	246,31	206,25	156,43	199,61
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	42,2	36,52	47,02	38,02	37,36	29,74	39,77	41,94	22,37	27,87	47,97

### 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)	2386	2166	2356	2398	2489	2494	2351	2697	2398	2288	2375
Białko(g)	126,82	87,7	96,06	99,93	114,58	141,75	119,28	121,81	93,77	107,17	103,93
Węglowodany(g)	236,22	240,14	266,43	258,37	284,14	259,15	250,68	274,01	297,96	250,8	238,38
Błonnik pokarmowy(g)	31,77	31,91	36,77	34,84	42,31	31,5	38,19	41,7	54,81	34,24	35,57
Sól(g)	5,69	4,69	6,55	4,29	5,6	3,53	5,07	7,04	6,77	5,38	6,19
Tłuszcze(g)	107,54	98,21	105,49	110,04	99,58	101,07	103,59	124,61	98,67	96,24	114,56
Cukry(g)	130,71	146,97	149,4	88,64	179,28	112,92	141,39	103,12	109,33	45,4	113,3
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	52,52	50,43	49,35	51,41	47,69	47,04	48,63	49,68	33,3	33,77	55,71

### 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)	2226	2269	2298	2399	2460	2387	2437	2420	2138	2275	2216
Białko(g)	118,53	87,97	92,64	95,75	105,39	134,25	90,51	106,33	78,77	106,33	93,16
Węglowodany(g)	258,69	270,82	286,72	316,39	335,96	295,9	361,26	290,87	331,62	304,52	263,96
Błonnik pokarmowy(g)	22,54	27,95	24,69	27,1	35,92	24,35	27,83	28,34	37,9	28,1	20,21
Sól(g)	2,73	2,07	1,9	1,81	4,14	2,21	2,09	2,85	2,52	4,14	1,88
Tłuszcze(g)	85,08	100,93	91,84	88,11	78	78,74	77,31	96,93	62,98	75,05	94,65
Cukry(g)	185,81	214,17	198,74	165,24	263,41	168,27	308,17	194,51	195,95	139,86	187,77
Kwasy tłuszczowe nasycone(g)	34,18	38,4	46,62	37,95	34,99	29,77	38,68	41,65	22,31	32,25	52,18