






Środa 2024-06-19

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 547.4kcal •Energia 2270.6KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 74.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 11.9g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g</p>	
• Sałatka cesar z grzankami (1,3)	200
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 910.3kcal •Energia 3807.4KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 147.9g •Cukry 8.2g •Błonnik pokarmowy 12.6g</p>	
• Zupa koperkowa z ziemniakami (7,9)	400
• Gulasz drobiowy z pieczarkami (1)	120
• Makaron razowy gotowany świderki	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<p>•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
• Kefir (7)	150