







Piątek 2024-06-21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 565.7kcal •Energia 2365.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3g •Węglowodany 56.2g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.5g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 95.4kcal •Energia 392.8KJ •Białko 3g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 804.4kcal •Energia 3321.1KJ •Białko 37.2g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.1g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Podwieczorek •Energia 153kcal •Energia 640.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150