

Przykładowy jadłospis na 1700 kcal

Posiłek	Godzina	Ilość	Produkt/potrawa
I Śniadanie			
I śniadanie	7:0	200,00	Jogurt naturalny 2% tłuszczu [g]
I śniadanie	7:0	30,00	Płatki owsiane [g]
I śniadanie	7:0	150,00	Pomarańcza [g]
I śniadanie	7:0	10,00	Migdały [g]
II Śniadanie :			
II śniadanie	10:0	10,00	Masło extra [g]
II śniadanie	10:0	60,00	Pomidor [g]
II śniadanie	10:0	10,00	Salata [g]
II śniadanie	10:0	60,00	Bułki grahamki [g]
II śniadanie	10:0	40,00	Szynka z piersi kurczaka [g]
Przekąska :			
Pojadanie	13:0	160,00	Banan [g]
Pojadanie	13:0	300,00	Sok marchwiowy [ml]
Obiad:			
Obiad	16:0	30,00	Jogurt naturalny 2% tłuszczu [g]
Obiad	16:0	70,00	Makaron gryczany [g]
Obiad	16:0	10,00	Oliwa z oliwek [g]
Obiad	16:0	150,00	Brokuły gotowane [g]
Obiad	16:0	100,00	Pierś z indyka duszona [g]
Kolacja:			
Kolacja	19:0	40,00	Ser typu "Feta" [g]
Kolacja	19:0	10,00	Oliwa z oliwek [g]
Kolacja	19:0	30,00	Oliwki zielone marynowane [g]
Kolacja	19:0	50,00	Chleb żytni razowy [g]
Kolacja	19:0	30,00	Salata lodowa [g]
Kolacja	19:0	50,00	Pomidor [g]
Kolacja	19:0	40,00	Ogórek [g]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Energia [kcal] 1674,9059
Białko ogółem [g] 75,0219
Tłuszcz [g] 55,3726
Węglowodany ogółem [g] 244,1328
Sód [mg] 2918,2117
Potas [mg] 3699,7372
Wapń [mg] 880,1914
Fosfor [mg] 1549,2481
Magnez [mg] 439,6768
Żelazo [mg] 9,5186
Witamina C [mg] 168,1988
Witamina A [mikro g] 2382,8330
Witamina E [mg] 11,7569
Witamina B6 [mg] 2,1005
witamina D [mikro g] 0,3450
Błonnik pokarmowy [g] 27,3509
Cholesterol [mg] 152,4560
Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone [g] 17,6689
Kwasy tłuszczowe: ogółem jednonien. [g] 26,5910
Kwasy tłuszczowe: ogółem wielonien. [g] 6,9850