

## Przykładowy jadłospis na 1700 kcal

Posiłek	Godzina	Ilość	Produkt/potrawa
<b>I Śniadanie</b>			
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]
<b>II Śniadanie :</b>			
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]
<b>Przekąska :</b>			
Pojadanie	13:0	160,00	Banan [g]
Pojadanie	13:0	300,00	Sok marchwiowy [ml]
<b>Obiad:</b>			
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]
<b>Kolacja:</b>			
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