

Ilość Węglowodanów

Poniedziałek 18.11

Śniadanie: 63,02g błonnik 3,85 g **Węglowodany przyswajalne 59,17 g**

Zupa + Deser: 30,39 g błonnik 4,8 g **Węglowodany przyswajalne 25,59 g**

II danie + owoc + kompot: 67 g błonnik 12,24 g **Węglowodany przyswajalne 54,76 g**

Ilość węglowodanów 160 g

Błonnik 20,9 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 139,1g

Wtorek 19.11

Śniadanie: 70,15 g błonnik 4,21 g **Węglowodany przyswajalne 65,94 g**

Zupa + Deser: 27,11 g błonnik 2,7 g **Węglowodany przyswajalne 24,41 g**

II danie + owoc + kompot: 86,6 g błonnik 10,52 g **Węglowodany przyswajalne 76,08 g**

Ilość węglowodanów 184 g

Błonnik 17,4 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 166,6 g

Środa 20.11

Śniadanie: 50,83 g błonnik 3,14 g **Węglowodany przyswajalne 47,69 g**

Zupa + Deser: 45,4 g błonnik 4,76 g **Węglowodany przyswajalne 40,64 g**

II danie + owoc + kompot: 78,71 g błonnik 8,9 g **Węglowodany przyswajalne 69,81 g**

Ilość węglowodanów 175 g

Błonnik 16,8 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 158,2 g

Czwartek 21.11

Śniadanie: 74,89 g błonnik 5,39 g **Węglowodany przyswajalne 69,5 g**

Zupa + Deser: 37,9 g błonnik 5,06 g **Węglowodany przyswajalne 32,84 g**

II danie + owoc + kompot: 78,7 g błonnik 10,5 g **Węglowodany przyswajalne 68,2 g**

Ilość węglowodanów 192 g

Błonnik 20,6 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 171,4 g

Piątek 22.11

Śniadanie: 72,23 g błonnik 3,53 g **Węglowodany przyswajalne 68,7 g**

Zupa + Deser: 28,87 g błonnik 6,86 g **Węglowodany przyswajalne 22,01 g**

II danie + owoc + kompot: 92,8 g błonnik 10,44 g **Węglowodany przyswajalne 82,36 g**

Ilość węglowodanów 194 g

Błonnik 20,8 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 173,2 g