

Valgiaraščio nedirbančioms moterims (vegetarėms)
2 priedas

NEDIRBANČIŲ MOTERŲ (VEGETARIŲ) 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS
(Sudaryta pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Sudėtis	1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena	6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena	11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena	16 diena
Baltymai, iš viso (g)	69	63	64	76	73	71	53	51	78	58	54	70	52	59	48	64
Riebalai, iš viso (g)	67	67	68	79	59	78	60	62	78	65	59	66	59	60	58	78
Angliavandeniai, iš viso (g)	350	298	294	332	311	271	326	312	316	275	306	333	311	330	333	279
Kaloringumas (kcal)	2276	2004	1974	2281	2045	2027	2055	1937	2277	1871	1948	2111	1980	2052	1997	2018

Sudėtis	17 diena	18 diena	19 diena	20 diena	21 diena	22 diena	23 diena	24 diena	25 diena	26 diena	27 diena	28 diena	29 diena	30 diena	31 diena	vidurkis
Baltymai, iš viso (g)	55	71	55	62	67	57	67	57	76	67	61	57	65	66	61	62,8
Riebalai, iš viso (g)	68	52	59	69	80	69	69	65	72	69	66	49	69	75	68	67,1
Angliavandeniai, iš viso (g)	304	347	309	319	284	292	286	306	269	320	294	351	353	309	301	310
Kaloringumas (kcal)	1988	1975	1976	2104	2106	2000	2089	1988	1937	2012	1976	1999	2350	2162	2037	2050

+99