

Valgiaraščio veganams
2 priedas

VEGANŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

(Sudaryta pagal KD 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)	68	68	69	69	78	73	78	79	78	74	68	72	69	71	69	75
Riebalai, iš viso (g)	79	79	72	69	69	71	76	77	72	71	69	71	71	76	78	68
Angliavandeniai, iš viso (g)	358	345	357	378	364	352	351	348	314	349	366	362	354	361	349	356
Kaloringumas (kcal)	2415	2353	2352	2409	2389	2339	2400	2401	2216	2331	2357	2375	2331	2412	2374	2336

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)	72	73	69	67	74	75	73	71	75	73	79	75	71	75	69	72,5
Riebalai, iš viso (g)	69	77	76	69	69	77	78	77	73	75	72	68	69	72	73	72,9
Angliavandeniai, iš viso (g)	362	347	353	362	349	362	364	359	352	362	364	362	360	349	339	355
Kaloringumas (kcal)	2357	2373	2372	2337	2313	2441	2440	2413	2365	2415	2420	2360	2345	2344	2289	2367

+69

Baltymai iš viso (g)	65 – 79
Riebalai iš viso (g)	65 – 79
Angliavandeniai iš viso (g)	300 – 367
Kaloringumas (kcal)	2068 – 2481