

DIRBANČIŲ VEGANŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

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)	123	116	80	102	120	101	138	170	89	104	133	95	118	95	131	144
Riebalai, iš viso (g)	79	101	89	104	84	145	98	93	88	83	165	96	132	80	89	110
Angliavandeniai, iš viso (g)	677	637	535	578	625	476	714	548	556	494	495	536	546	531	642	583
Kaloringumas (kcal)	3343	3499	3382	3477	3167	3413	3723	3775	3300	3352	3596	3324	3761	3469	3334	3578

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)	116	101	108	119	102	98	115	110	107	109	108	106	109	101	97	112
Riebalai, iš viso (g)	163	98	79	86	94	84	142	113	91	121	132	95	118	116	107	106
Angliavandeniai, iš viso (g)	483	506	530	566	527	544	497	498	540	445	519	595	538	546	534	558
Kaloringumas (kcal)	3557	3397	3455	3321	3563	3355	3589	3395	3421	3569	3350	3590	3677	3665	3432	3478

+177