

Valgiaraščio (be kiaulienos) dirbantiems vyrams
2 priedas

DIRBANČIŲ VYRŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO (BE KIAULIENOS) 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)	121	111	111	123	124	116	121	111	122	119	104	120	99	101	129	102
Riebalai, iš viso (g)	97	96	125	113	94	147	110	126	137	84	122	95	133	112	109	109
Angliavandeniai, iš viso (g)	503	512	467	519	412	448	540	518	491	449	474	541	527	528	465	472
Kaloringumas (kcal)	3366	3423	3345	3433	3207	3496	3435	3574	3599	3205	3359	3458	3572	3442	3316	3214

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)	104	146	131	101	131	123	133	100	127	123	113	128	118	109	116	117
Riebalai, iš viso (g)	142	153	97	99	130	80	142	107	99	120	122	103	97	94	105	113
Angliavandeniai, iš viso (g)	465	493	503	509	396	541	465	482	444	520	455	504	473	455	465	503
Kaloringumas (kcal)	3417	3851	3270	3241	3463	3382	3555	3254	3189	3589	3573	3442	3170	3046	3184	3389

+ 88