

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
2 priedas

NEDIRBANČIŲ 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)	94	80	56	55	66	79	80	84	86	78	77	81	62	73	76	89
Riebalai, iš viso (g)	61	71	81	59	52	87	80	92	81	57	83	56	81	75	54	80
Angliavandeniai, iš viso (g)	433	387	435	389	411	348	398	407	376	358	369	389	372	412	352	399
Kaloringumas (kcal)	2535	2440	2214	2350	2188	2431	2576	2735	2900	2206	2498	2362	2410	2562	2131	2566

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)	70	101	95	85	77	75	85	78	73	85	64	88	92	77	75	78
Riebalai, iš viso (g)	83	53	66	58	95	50	84	70	54	79	83	77	69	68	54	71
Angliavandeniai, iš viso (g)	357	377	388	410	345	392	344	382	355	409	316	397	373	378	343	381
Kaloringumas (kcal)	2396	2331	2494	2442	2500	2256	2463	2437	2159	2673	2192	2601	2384	2356	2095	2416

+118