

Valgiaraščio (be kiaulienos) dirbančioms moterims
2 priedas

DIRBANČIŲ MOTERŲ 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)	96	68	85	92	85	86	85	66	87	108	74	95	72	73	72	71
Riebalai, iš viso (g)	87	83	100	83	95	132	89	87	86	80	99	84	94	92	67	81
Angliavandeniai, iš viso (g)	406	376	302	412	316	328	440	364	363	390	380	422	398	448	389	408
Kaloringumas (kcal)	2791	2544	2416	2751	2550	2886	2743	2438	2570	2833	2633	2804	2665	2800	2406	2571

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)	89	84	86	78	84	82	82	73	97	87	77	72	77	90	87	82
Riebalai, iš viso (g)	120	61	68	101	110	77	95	79	110	102	97	82	79	94	80	90
Angliavandeniai, iš viso (g)	351	349	404	350	348	375	355	364	322	412	333	384	403	405	344	376
Kaloringumas (kcal)	2799	2248	2562	2564	2685	2542	2570	2419	3095	2891	2568	2647	2539	2588	2431	2631

+158