

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbančioms moterims
2 priedas

NEDIRBANČIŲ 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)	85	71	66	73	69	73	78	56	73	70	58	80	56	52	85	77
Riebalai, iš viso (g)	75	66	82	67	53	89	74	75	81	54	73	69	88	74	49	85
Angliavandeniai, iš viso (g)	320	283	314	322	248	240	248	277	302	271	278	327	339	305	378	255
Kaloringumas (kcal)	2252	1969	1923	2165	1744	2022	2176	1974	2232	1858	1966	2237	2294	2097	1867	2096

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)	61	73	70	67	73	61	72	56	69	70	57	80	66	68	62	69
Riebalai, iš viso (g)	82	49	64	78	98	57	80	64	64	90	79	66	63	73	72	72
Angliavandeniai, iš viso (g)	262	289	326	296	283	272	290	303	235	293	252	340	321	277	257	290
Kaloringumas (kcal)	1995	1858	2084	2156	2276	1780	2150	1989	2075	2361	1915	2278	2083	2020	1974	2060

+109
