

Valgiaraščio nedarbančioms moterims
2 priedas

NEDIRBANČIŲ MOTERŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

(Sudaryta pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

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)	82	71	66	70	64	72	75	56	73	67	57	80	56	52	83	74
Riebalai, iš viso (g)	81	66	82	70	58	88	79	75	81	57	72	69	88	74	51	90
Angliavandeniai, iš viso (g)	319	283	314	322	247	240	247	277	302	271	278	327	339	305	378	254
Kaloringumas (kcal)	2342	1969	1923	2179	1764	2027	2190	1974	2232	1872	1971	2237	2294	2097	1878	2110

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)	60	70	67	67	73	59	68	56	66	70	56	77	66	64	62	67
Riebalai, iš viso (g)	83	52	60	78	98	59	83	64	69	90	80	72	63	76	72	73
Angliavandeniai, iš viso (g)	262	289	325	296	283	272	289	303	234	293	252	339	321	276	257	290
Kaloringumas (kcal)	2001	1872	2104	2156	2276	1790	2167	1989	2089	2361	1920	2298	2083	2037	1974	2070

+119