

Jadłospis 01.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 60g[3,7], pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96	4,9	3,9	10,7	3,0	0,2	2,3
Porcja	494,4	25,5	20,1	55,5	15,5	1,5	12,2

II śniadanie: Koktajl owocowy 200ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,4	1,8	0,8	15,4	10,7	0,03	0,4
Porcja	198,4	5,1	2,4	41,7	29	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G1,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[7], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,6	4,5	2,2	12,2	2,2	0,06	0,4
Porcja	616	33,2	16,4	89	16,5	0,5	3,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,4	22,9	3	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 45g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,3	9,7	9,5	17,3	2,6	0,9	5,8
Porcja	488,0	24,8	24,4	44,2	6,7	2,5	14,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 80g[3,7], pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,5	5,3	3,6	12,4	2,7	0,3	2,1
Porcja	573,8	30,2	20,6	70,2	15,6	2,0	12,3

II śniadanie: Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	2	0,9	16,9	10,7	0,02	0,4
Porcja	270,1	7	3,2	57,5	36,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G1,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[7], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,4	4,8	2,6	12,9	2,1	0,07	0,4
Porcja	760,9	39,7	21,9	106,7	17,9	0,6	3,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

Śniadanie	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,2	1,6	0,7	13,2	7,8	0,77	0,1
Porcja	252,9	6,7	2,8	52,9	31,4	3,1	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 45g[7], polędwica staropolska 45g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
--	-------------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------------

	odżywcza (kcal)						kw.tł
100g	195,2	10,0	8,1	21,2	2,2	1,0	4,8
Porcja	605,4	31,1	25,3	66	6,9	3,3	15