

### Założenie diet podstawowych

Założenia diety dla dorosłych:

Energia = 2300 -2600 kcal. Białko 15% = 86g Tłuszcze 30 % = 75 -85 g Węglowodany 55 %

- 320 -380 g

Dzienna racja pokarmowa

1. Produkty zbożowe:
  - pieczywo mieszane 250-320 g
  - mąka, kasze, makarony 60 g
2. Mleko i produkty mleczne:
  - mleko 600 g
  - sery żółte 30 g
3. Jaja (1 szt) -50g
4. Mięso, drób, wędliny, ryby:
  - mięso (z kością) -120g, drób -200g (z kością)
  - ryby 100 g
5. Masło 30 g
  - śmietana 20 g
6. Inne tłuszcze 20 g
7. Ziemniaki 400 g
8. Warzywa, owoce z wit. C -200 g
9. Warzywa bogate w karoten -150 g
10. Inne warzywa i owoce -300 g
11. Strączkowe suche -10 g
12. Cukier i słodycze:
  - cukier -40 g
  - dzemy, miód 50 g

Dieta wysokobiałkowa

Założenia diety:

Energia 2400 kcal

Białko 120g 20 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze 70 g 26 % sumy dobowego zaopatrzenia energetycznego

Węglowodany 320g 54% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa:

1. Produkty zbożowe:

Pieczywo 250g, mąki, kasze, makarony 40g
2. Mleko i produkty mleczne:

Mleko 2% 600g

Sery twarogowe 100g
3. Jaja 50g
4. Mięso, drób z kością, ryby 210g
5. Masło 15g
6. Inne tłuszcze 25g
7. Ziemniaki 300g
8. Warzywa i owoce z Vit C 200g
9. Warzywa bogate w karoten 150g

10. Inne warzywa i owoce 300g
11. Suche strączkowe 10g
12. Cukier i słodycze 50g

#### Dieta łatwostrawna

Założenia diety: Energia=2300-2400 kcal Białko-14,5% 80-85g Tłuszcze=29% 70-75%  
Węglowodory-56,5% 330-340g

#### Dzienna racja pokarmowa

1. Produkty zbożowe:
  - pieczywo 250g
  - mąka, kasze, makarony-75g
2. Mleko i produkty mleczne 600g
  - sery twarogowe -60g
3. Jaja (lszt.)-50g
4. Mięso, ryby, drób (bez kości) -150g
  - wędliny 50g
5. Masło 25g
6. Inne tłuszcze. Olej, masło roślinne -20g
7. Ziemniaki 300 -400g
8. Warzywa i owoce z wit. C -200g.
9. Warzywa bogate w karoten -150g
10. Inne warzywa i owoce 300g
11. Strączkowe.
12. Cukier i słodycze.