

			dzien I			
Numer posiłku	Masa (g)	Skład posiłku	Energia (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcze (g)
1	200	łigawa wołowa	220	44	0	4,6
2	50	kapusta kiszona babcina	14,5	0,65	2,9	0,05
	10	czosnek marynowany (5 ząbków)	3	0,2	0,39	0,03
	200	brokuł mrożony kaufland	52	6	4	0
	100	pieczarki mrożone	30	2,8	2,9	0,2
	100	awokado zielone (0,5 sztuki)	169	2	4,1	15,3
	10,5	orzechy brazylijskie (3 sztuki)	72,975	1,68	0,378	7,035
		makrela bez skóry w oliwie graal (1 puszka)				
	80		217,6	17,6	0	16
RAZEM	750,5		779,075	74,93	14,668	43,215
	10	pestki dyni styryjskiej alesto (1 łyżka)	64,87	3,7	0,2	4,63
	15	orzechy makadamia bakalland	112,95	1,185	0,84	11,4
	15	nasiona słonecznika	86,55	3,66	2,79	6,555
	20	kakao surowe	135,6	2,4	5,8	10,4
	15	olej z wiesiołka zimnotłoczony (15ml - 1 łyżka)	135	0	0	15
	50	majonez kielecki (2 łyżki)	361	0,8	1,4	39
	10	musztarda Dijon biedra (1 łyżeczka)	14,9	0,51	0,18	1,1
	150	parówki z indyka bio lidl (3 sztuki)	285	22,5	1,5	21
	120	ser camembert president	428,4	20,4	0,48	38,4
	100	ser żółty	314	26	0	23
	150	jaja eco (3 sztuki)	208,50	18,75	0,90	14,55
RAZEM	655		2146,77	99,905	14,09	185,035
	3	sól potasowa, (30% NaCl), jodowana				
		D3K2 1kaps+Cynk 5,5mg+WitC 2,1gr+Bor 3kaps+Magnez 2kaps+Kelp 2kaps+NAC 1kaps+Cu 1kaps				
SUMA	1405,5		2925,8	174,8	28,8	228,3

(B)T(W)*4kcal

+(T)*9kcal+(Błonni

k)*2kcal

%Kcal

zapotrzebowanie dzienne%-->

stosunek kcal B:W:T w % bez błonnika-->

2911,8

24,4%

699,3

24,0%

4,0%

115,0

4,0%

71,6%

2054,3

70,5%

stosunek Cu

			dzien II			
Numer posiłku	Masa (g)	Skład posiłku	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcze (g)
1	115	łosoś	253	26,105	0	16,445
2	100	jaja eco (2 sztuki)	139,00	12,50	0,60	9,70
3	100	ser żółty	314	26	0	23
	10	czosnek marynowany (5 ząbków)	3	0,2	0,39	0,03
	200	brokuł mrożony kaufland	52	6	4	0
	50	kapusta kiszona babcina	14,5	0,65	2,9	0,05
	100	pieczarki mrożone	30	2,8	2,9	0,2
	150	jogurt islandzki skyr	123	14,4	16,5	0
	115	płatki owsiane bezgluten	425,5	16,1	63,25	9,2
	5	tran tradycyjny Islandzki (1 łyżeczka)	41,4	0	0	4,6
	175	miśki haribo śmietankowe	598,5	11,55	134,75	0,7

Arkusz1

	150	rodzynki	428,55	3,435	96,855	0,855
RAZEM	1270		2422,45	119,74	322,145	64,78
	100	twaróg chudy	91	20	2,2	0,2
	100	twaróg chudy	91	20	2,2	0,2
	100	syrop klonowy	268	0	67	0
	100	dżem wiśniowy łowicz	145	0,8	34	0,4
	10	tahini	62,3	1,7	1,7	5,3
	150	mąka gryczana melvit	432	10,8	93	1,05
	15	olej z wiesiolka zimnotłoczony (15ml - 1 łyżka)	135	0	0	15
	5	cynamon (1 łyżeczka)	15,5	0,25	1,75	0
	10	kakao surowe (2 czubate łyżeczki)	67,8	1,2	2,9	5,2
	100	jabłkowe puree	76	0,4	17	0,4
	100	banan (1 sztuka)	89	1,1	19	0,2
	10,5	orzechy brazylijskie (3 sztuki)	72,975	1,68	0,378	7,035
RAZEM	800,5		1545,575	57,93	241,128	34,985
	3	sól potasowa, (30% NaCl), jodowana				
		D3K2 1kaps+Cynk 15mg+WitC 2,1gr+Bor 3kaps+Kelp 2kaps+NAC 1kaps+Chrom 2kaps				
SUMA	2070,5		3968,025	177,67	563,273	99,765

(B) i (W)*4kcal

+(T)*9kcal+(Błonni

k)*2kcal

zapotrzebowanie dzienne%-->

stosunek kcal B:W:T w % bez błonnika-->

3954,2

710,7

18,0%

18,4%

2253,1

57,0%

58,3%

897,9

22,7%

stosunek Cu i

23,3%

				25(OH) - między min50ng/ml a max100ng/ml (250max bezpieczne)				
Błonnik (g)	Potas (mg)	Miedź (mg)	Cynk (mg)	Wit D3 (ug)	Wit A (ug)	Wit K2 (ug)	Wit F (mg)	Wit E (mg)
0	714	0,2	9	0	0	2,2	1020	0,8
1,05	85	0,05	0,1	0	2,7	6,5	33,5	0,05
0,21	40,1	0,03	0,12	0	0,27	0,17	124,5	0,01
6,2	424	0	1	0	620,4	162,2	136	2,4
2,5	318	0,3	0,5	0,45	0	0	139	0
3,3	485	0,19	0,64	0	43,8	21	1799	2,1
0,84	69,195	0,1785	0,4305	~~	0	0	2160,795	0,5985
0	155,56	0,128	0,8	5,04	103,92	0,08	3289	0,8
14,1								
0,69	80,7	0,157	0,75	0	11,4	5,14	2088,4	0
1,29	54,45	0,09	0,195	~~	0	0	224,85	0,09
0,9	118,95	0,27	0,4035	~~	11,25	0	11,1	4,1715
4,6	304,8	0,76	1,6	0	1,2	0,4	88	0,02
0	0	0	0	0	0	0	11505	2,625
0	33,5	0	0	0	0	12,4	9750,5	3,2
0	13,8	0,01	0,06	0	2,13	0,18	90,1	0,04
0	429	0,15	4,8	~~	0	~~	1935	~~
0	224,4	0	2,88	0,36	295,2	2,4	868,8	0,24
0	188	0	3,7	1,1	249	2,3	665	0,2
0,00	220,50	0,10	1,80	1,40	328,00	8,40	3989,60	1,80
7,48								
0	1101	0	0,00	0	0	0	0	0
0	0	1	5,5	50	0	75	240	0
21,6	5059,955	3,614	34,279	58,350	1669,270	298,370	40158,145	19,145

43,16 107,7% 361,4% 311,6% 1167,0% 208,7% 248,6% 286,8% 127,6%
1,5% ND <10mg <40mg <100ug <3000ug ND ND <1000mg
do Zn, optymalnie 100%--> 105,4% stosunek D3 do A min 20%--> 572%
Wit D3 2334 j.m. K2 do D3 min=100%--> 1278,4% WitF min100% Na do K

Bf=25gr-45gr

K2 do D3 optymalnie>=100%--> 639,2%

Błonnik (g)	Potas (mg)	Miedź (mg)	Cynk (mg)	Wit D3 (ug)	Wit A (mg)	Wit K2 (ug)	Wit F (mg)	Wit E (mg)
0	201,25	0,23	0,345	~~	30,015	0,115	1060,3	1,495
0,00	147,00	0,07	1,20	0,93	218,67	5,60	2659,87	0,67
0	188	0	3,7	1,1	249	2,3	665	0,2
0,21	40,1	0,03	0,12	0	0,27	0,17	124,5	0,01
6,2	424	0	1	0	620,4	162,2	136	2,4
1,05	85	0,05	0,1	0	2,7	6,5	33,5	0,05
2,5	318	0,3	0,5	0,45	0	0	139	0
0	255	0	0,6	0	9	1,8	0	0
12,65	391	0,575	3,68	0	0	57,5	2817,5	1,725
0	0	0	0	10	800	0	1375	12
0	0	0	0	0	0	0	0	0

Arkusz1

9,855	1251,42	0,555	0,3	~~	0	~~	238,56	~~
32,465								
0	90	0	0,4	0	32	5	31	0,2
0	90	0	0,4	0	32	5	31	0,2
0	204	0,1	4,2	~~	0	0	100	0
0	173	0,1	0,1	~~	384,9	2,1	90	0,1
0,47	41,4	0,16	0,46	~~	2,01	~~	2102	~~
3,45	865,5	0,75	4,7	~~	0	10,5	1422	0,45
0	0	0	0	0	0	0	11505	2,625
2,75	21,55	0,015	0,09	0	4,43	1,56	2,75	0,115
2,3	152,4	0,38	0,8	0	0,6	0,2	44	0,01
0,6	90	0	0,1	~~	11,4	0,6	38	0,1
3,4	380	0,2	0,2	~~	35	10	73	0,3
0,84	69,195	0,1785	0,4305	~~	0	0	2160,795	0,5985
13,81								
0	1101	0	0,00	0	0	0	0	0
0	0	0	15	50	0	75	240	0
46,275	6578,815	3,6905	38,376	62,480	2432,395	346,145	27088,775	23,249

92,55	140,0%	369,1%	348,9%	1249,6%	304,0%	288,5%	193,5%	155,0%
2,3%	ND	<10mg	<40mg	<100ug	<3000ug	ND	ND	<1000mg
do Zn, optymalnie 100%-->		96,17%		stosunek D3 do A min 20%-->		779%		
Wit D3	2499,2	j.m.		K2 do D3 min=100%-->		1385,0%	WitF min100%	Na do K
Bf=25gr-45gr				K2 do D3 optymalnie>=100%-->		692,5%		

Magnez (mg)	Sód (mg)	Želazo (mg)	Jod (ug)	EPA (mg)	DHA (mg)	Wit C (mg)	Wapń (mg)	Mangan (mg)	Chrom (ug)
38	136	4	2	16,2	7,1	0	24	0	114
6,5	20	0,75	0	1,65	0,825	7,35	15	0,1	~
2,5	56	0,17	0	0,2	0,1	3,12	18,1	0,17	~
36	0	1,6	30	10,5	5,25	112,8	112	0,4	2
9	0	0,5	0	0	0	2,1	3	0	~
29	7	0,5	0	12,5	6,25	10	12	0,1	~
39,48	0,315	0,252	1,785	0,3675	0,18375	0,0735	16,8	0,126	0
29,6	201,6	1,6	32	1392	1728	0,72	192,8	0	4,7
53,5	1,2	1,5	1,2	1,81	0,905	0,19	4,3	0,1	1
19,5	0,6	0,555	2,55	19,6	9,8	0,105	10,5	0,45	0
53,85	1,2	0,63	0	3	0,45	0,21	19,65	0,285	0,15
99,8	12	40,4	0,56	0	0	8,8	11,6	0,76	34,6
0	0	0	0	0	0	0	0	~	0
0	154	0	0	165	82,5	0	0	0	0
4,9	244	0,15	0	4,58	2,29	0,15	5,8	0,04	~
33	1080	2,7	1,5	3	60	0	25,5	0	85,5
24	816	0,36	23,88	27,4	13,7	0	465,6	0	1,2
30	520	0,4	30	24,7	12,35	0	731	0	0,3
19,50	210,00	3,00	14,20	24,10	69,10	0,00	88,50	0,00	0,70
0	354	0	92,4	0	0	0	0	0	0
250	0	0	450	24	12	2100	0	0	0
778,130	3813,9	59,067	682,075	1730,608	2010,804	2245,619	1756,150	2,531	244,150

204,8% 254,3% 738,3% 454,7% 124,7% 2495,1% 175,6% 110,0% 697,6%
 <900mg <2300mg <45mg <1100ug >=66,7% <2000mg <2500mg <11mg ND

= max100%--> 75,4%

Magnez (mg)	Sód (mg)	Želazo (mg)	Jod (ug)	EPA (mg)	DHA (mg)	Wit C (mg)	Wapń (mg)	Mangan (mg)	Chrom (ug)
20,7	690	1,035	46	598	793,5	0	12,65	0	11,5
13,00	140,00	2,00	9,47	16,07	46,07	0,00	59,00	0,00	0,47
30	520	0,4	30	24,7	12,35	0	731	0	0,3
2,5	56	0,17	0	0,2	0,1	3,12	18,1	0,17	~
36	0	1,6	30	10,5	5,25	112,8	112	0,4	2
6,5	20	0,75	0	1,65	0,825	7,35	15	0,1	~
9	0	0,5	0	0	0	2,1	3	0	~
18	36	0,15	7,8	0	0	7,8	180	0	~
150,65	0	5,865	4,6	11,5	5,75	0	57,5	5,635	15,86
0	0	0	0	825	550	0	0	0	0
0	21	0	0	0	0	0	0	0	0

Arkusz1

45	32,55	3,42	--	5,55	2,775	8,1	42	0,465	--
10	16	0,3	10	0,9	0,45	0,8	95	0	--
10	16	0,3	10	0,9	0,45	0,8	95	0	--
14	0	1,2	1,4	0	0	0	67	3,3	0
9	0	0,3	0,2	4,4	2,2	10	16	0,1	--
9,6	3,2	0,25	--	3,63	1,815	0	42	0,15	--
376,5	42	6,15	3,75	10,65	5,325	0	61,5	3	--
0	0	0	0	0	0	0	0	--	0
3	0,5	0,415	0	0,055	0,0275	0,19	50,1	0,875	1
49,9	6	20,2	0,28	0	0	4,4	5,8	0,38	17,3
4	0	0,1	2,6	0,7	0,35	4	5	0	0,92
40	1	0,5	3	2,7	1,35	11	8	0,5	0
39,48	0,315	0,252	1,785	0,3675	0,18375	0,0735	16,8	0,126	0
0	354	0	92,4	0	0	0	0	0	0
0	0	0	450	24	12	2100	0	0	400
896,830	1954,6	45,857	703,285	1541,473	1440,771	2272,534	1692,450	15,201	449,350

99,4%

236,0%
<900mg

130,3%
<2300mg

573,2%
<45mg

468,9%
<1100ug

>=66,7%

2525,0%
<2000mg

169,2%
<2500mg

660,9%
<11mg

1283,9%
ND

= max100%-->

29,7%

Selen (ug)	Fosfor (mg)	Bor (mg)	Molibden (ug)	Chlor (mg)	Fluor (mg)	Wit B1 (mg) (Tiamina)	Wit B2 (mg) (Ryboflawina)	Wit B3 (mg) (PP, Niacyna)
7,8	350	0	0,6	80	~	0	0,4	9,6
0,3	10	~	~	~	~	0	0	0,05
1,42	15,3	~	0,253	~	~	0,02	0,01	0,07
1,4	98	0,62	11,72	80	~	0,2	0,2	1
9,3	86	~	~	300	~	0,1	0,4	3,6
0,4	52	2	0,5	6	0,007	0,2	0,1	1,7
201,285	76,125	0,294	2,8	0,63	~	0,063	0	0,0315
30,16	240,8	~	5,12	480	~	0	0,16	4,96
0,56	117	0,28	1,196	0,6	~	0,02	0,033	0,17
1,755	28,2	0,42	0,75	0	~	0,105	0,015	0,345
7,95	99	~	0,4095	0,9	~	0,1977	0,06	1,0455
2,86	146,8	0,4	0,56	92	~	0,02	0,04	0,44
0	0	0	0	~	~	0	0	0
0,8	0	0	0	~	~	0	0	0
3,29	10,6	~	~	~	0,00015	0,03	0	0,05
42,9	276	0	0,45	60	~	0,15	0,3	4,65
17,4	416,4	~	9,6	11136	0,00012	0	0,6	0,72
14,5	536	~	6,7	1640	~	0	0,4	0,1
20,50	243,00	0,20	8,20	240,00	0,0072	0,15	0,60	0,15
0	0	0	0	2400	0	0	0	0
25	0	9	50	0	0	0	0	0
389,580	2801,225	13,2	98,859	16516,130	0,014	1,256	3,318	28,682

708,3% 400,2% ND 219,7% 718,1% 0,4% 104,6% 255,2% 179,3%
<400ug <4000mg <20mg <2000ug <3600mg <10mg ND ND <35mg

Selen (ug)	Fosfor (mg)	Bor (mg)	Molibden (ug)	Chlor (mg)	Fluor (mg)	Wit B1 (mg) (Tiamina)	Wit B2 (mg) (Ryboflawina)	Wit B3 (mg) (PP, Niacyna)
37,26	188,6	~	0	1012	~	0	0,115	5,405
13,67	162,00	0,13	5,47	160,00	0,0048	0,10	0,40	0,10
14,5	536	~	6,7	1640	~	0	0,4	0,1
1,42	15,3	~	0,253	~	~	0,02	0,01	0,07
1,4	98	0,62	11,72	80	~	0,2	0,2	1
0,3	10	~	~	~	~	0	0	0,05
9,3	86	~	~	300	~	0,1	0,4	3,6
~	129	~	6,9	255	0	0	0,3	1,5
34,04	437	~	85,1	144,9	0	0,46	0,23	4,025
0	0	0	0	0	0	~	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0

Arkusz1

0,9	192,855	2,955	~~	67,5	~~	0,15	0,3	1,65
9	150	~~	~~	~~	0	0	0,3	3,2
9	150	~~	~~	~~	0	0	0,3	3,2
0,6	2	0	~~	0	~~	0	0	0
0	15	0,3	~~	~~	~~	0	0	0,4
~~	75,2	~~	2,95	1	~~	0,13	0,05	0,59
8,55	505,5	~~	~~	60	~~	0,6	0,3	9,3
0	0	0	0	~~	~~	0	0	0
0,155	3,2	~~	~~	~~	0	0	0	0,065
1,43	73,4	0,2	0,28	46	~~	0,01	0,02	0,22
0	11	0,28	~~	1	~~	0	0	0,1
1	28	~~	7	80	0,0022	0	0,1	0,9
201,285	76,125	0,294	2,8	0,63	~~	0,063	0	0,0315
0	0	0	0	2400	0	0	0	0
25	0	9	50	0	0	0	0	0
368,810	2944,180	13,779	179,173	6248,030	0,007	1,833	3,425	35,507

670,6% <400ug	420,6% <4000mg	ND <20mg	398,2% <2000ug	271,7% <3600mg	0,2% <10mg	152,8% ND	263,5% ND	221,9% <35mg
-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------------

Wit B4 (mg) (Cholina)	Wit B5 (mg) (Kwas pantotenowy)	Wit B6 (mg) (Pirodyksyna)	Wit B7 (ug) (Biotyna, H)	Wit B9 (ug) (kwas foliowy, B11)	Wit B12 (ug)	Betaina (mg) (HCl)	Siarka (mg) (mtm,metylosu lfonylometan)
134,8	1,2	0,8	20	12	4	16	1480
5,2	0,05	0,05	5,1	12	0	0,25	~
2,32	0,06	0,12	0,5	0,3	0	~	11,09
32,4	0,6	0,2	10,2	112	0	~	100
17,3	1,5	0,1	8,9	16	0	9,4	~
14,2	1,4	0,3	3,72	81	0	0,7	62,38
3,024	0,021	0,0105	3,15	2,31	0	0,042	44,1
68	0,24	0,16	2,667	4	5,52	~	432
6,3	0,03	0,02	1,3	6	0	~	42
6,69	0,09	0,06	4,5	1,5	0	0,045	63
8,265	0,165	0,195	1,95	9	0	5,31	63
2,4	0,06	0,02	~	6,4	0	~	120
0,03	~	0	0	0	0	~	0
4,25	~	0	2	0	0,05	~	~
2,24	0,03	0,01	~	0,7	0	0,02	~
~	1,8	0,6	15	16,5	0,6	~	1110
18,48	1,68	0,24	5,16	74,4	1,56	~	500
15,4	0,3	0,1	3	16	1,5	~	900
317,97	1,80	0,15	80,99	58,49	1,65	0,75	798,33
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
659,269	11,026	3,136	168,137	428,600	14,880	32,517	5725,900

tak samo jak
norma na
białko
ND

119,9%
<4000mg

220,5%
ND

241,2%
<100mg

560,5%
ND

107,2%
<1000ug

620,0%
ND

5,0%

jeżeli białko
ok.
= siarka ok.

Wit B4 (mg) (Cholina)	Wit B5 (mg) (Kwas pantotenowy)	Wit B6 (mg) (Pirodyksyna)	Wit B7 (ug) (Biotyna, H)	Wit B9 (ug) (kwas foliowy, B11)	Wit B12 (ug)	Betaina (mg) (HCl)	Siarka (mg) (mtm,metylosu lfonylometan)
109,25	1,035	0,345	11,5	2,3	3,795	~	621
211,99	1,20	0,10	53,99	39,00	1,10	0,50	532,25
15,4	0,3	0,1	3	16	1,5	~	900
2,32	0,06	0,12	0,5	0,3	0	~	11,09
32,4	0,6	0,2	10,2	112	0	~	100
5,2	0,05	0,05	5,1	12	0	0,25	~
17,3	1,5	0,1	8,9	16	0	9,4	~
22,8	0,45	0	3,15	15	0,6	~	~
36,915	1,265	0,23	23	27,6	0	23,575	~
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0

Arkusz1

17,235	0	0,51	3,075	4,5	0	~~	~~
17,5	0,4	0	4	12	1	~~	20
17,5	0,4	0	4	12	1	~~	20
1,6	0	0	0,1	0	0	~~	0
6,1	0,1	0	0,4	8	0	~~	0
~~	0,07	0,01	1,1	9,8	0	~~	~~
81,3	0,6	0,9	6	81	0	~~	~~
0,03	~~	0	0	0	0	~~	0
0,55	0,02	0,01	0,1	0,3	0	0,195	~~
1,2	0,03	0,01	~~	3,2	0	~~	60
3,4	0,1	0	0,5	0	0	~~	~~
9,8	0,2	0,4	5	22	0	0,1	~~
3,024	0,021	0,0105	3,15	2,31	0	0,042	44,1
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
612,814	8,401	3,096	146,765	395,310	8,995	34,062	2308,440

111,4%
<4000mg

168,0%
ND

238,1%
<100mg

489,2%
ND

98,8%
<1000ug

374,8%
ND

5,2%

tak samo jak
norma na
białko
ND
jeżeli białko
ok.
= siarka ok.

Arkusz1

--	--	--	--	--	--	--

Arkusz1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--