

Dvidešimties dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1	55,182	49,109	176,379	1282,269
2	56,847	41,294	153,662	1181,215
3	55,518	51,95	146,174	1216,893
4	52,123	49,391	167,775	1277,983
5	51,67	44,085	155,737	1174,839
6	48,803	46,903	181,672	1287,098
7	60,931	43,938	161,341	1251,67
8	54,114	47,444	164,879	1252,165
9	63,731	49,052	159,797	1286,858
10	51,534	51,372	157,385	1243,455
11	58,56	48,551	173,599	1327,917
12	48,65	44,379	188,318	1295,783
13	57,322	54,956	143,411	1238,17
14	53,619	49,926	166,779	1271,888
15	57,865	50,803	154,795	1257,334
16	56,641	52,188	159,077	1279,991
17	55,869	40,437	165,765	1211,755
18	65,129	46,495	166,853	1288,52
19	54,906	53,772	138,051	1212,91
20	61,941	45,486	151,779	1220,64
Vid.	56,05	48,08	161,66	1252,97
Norma su 5% nuokrypiu	30-67	34-51	136-201	1211-1418

Parengė dietistė Dovilė Kerpiškytė


