

.....  
(imię i nazwisko)

PPM =

PAL =

CPM =

Planowa dieta =

Masa ciała =

Wzrost =

Wiek =

Makro i mikroelementy = plan / dzień 1 / dzień 2 / dzień 3

*Np. dla białka = 10-15% / 13% / 15% / 11%*

*Np. dla witaminy C = 90mg / 150mg / 250mg / 90mg*

Białko =

Tłuszcze =

Węglowodany =

Błonnik =

Kcal =

I śniadanie =

II śniadanie =

Obiad =

Podwieczorek =

Kolacja =

Sód =

Potas =

Wapń =

Fosfor =

Magnez =

Żelazo =

Cynk =

Miedź =

Mangan =

Beta-karoten =

Wit. A =

Wit. D =

Wit. E =

Wit. B1 =

Wit. B2 =

Wit. B3 =

Wit. B6 =

Wit. B12 =

Kwas foliowy =

Wit. C =

Cholesterol =