

# 30 zdrowych dni

<b>Dzień 1</b>	Tran	Ser edamski		Jajko 1 szt.		Chleb p.		Mandarynki		Sałata		Banan 2 szt.		Fistaszki		Rodzynki									
Gram	5	80		70		100		100		100		240		50		50									
<b>Dzień 2</b>	Tran	Serek wiejski		Kiwi 1		Banan suszony		Czekolada 45%		Pestki dyni		Migdały		Chleb p.		Jogurt									
Gram	5	200		75		100		30		30		30		100		150									
<b>Dzień 3</b>	Tran	Wołowina		Ziemniaki		Kapusta		Orz. Brazylijskie		Migdały		Jajko 2 szt.		Marchew											
Gram	5	100		200		100		20		30		140		100											
<b>Dzień 4</b>	Tran	Kurczak		Kasza g.		Banan		Fistaszki		Cykoria		Ser edamski		Słonecznik		Winogrona		Śliwki							
Gram	5	150		100		120		40		100		100		30		40		40							
<b>Dzień 5</b>	Tran	Gouda		Chleb ż.		Ogórek		Brzoskw.		Jabłko		Rodzynki		Migdały		Groszek		Kukurydza		Fistaszki		Kiwi 2			
Gram	5	100		100		50		100		200		50		30		100		100		50		150			
<b>Dzień 6</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Ser feta		Brokuł świeży		Jogurt		Czosnek		Czekolada 70%		Pomidory									
Gram	5	200		100		100		100		100		10		50		100									
<b>Dzień 7</b>	Tran	Wątróbka kurcz.		Morela świeża		Pomarańcze		Brokuł g.		Pistacje		Awokado		Batat		Ser edamski									
Gram	5	100		50		100		70		50		50		100		50									
<b>Dzień 8</b>	Tran	Fasola		Kurczak		Grejpfrut		Ananas		Daktyle		Nektar.		Orz. Wł.		March.		Szczyt.		Słonecz.		Jajko 2		Gouda	
Gram	5	100		100		250		100		40		100		50		50		30		30		140		50	
<b>Dzień 9</b>	Tran	Twaróg		Szcypiorek		Chleb pszenny		Cytryna		Gruszki		Morele suszone		Słonecznik		Migdały									
Gram	5	100		50		100		80		150		50		50		30									
<b>Dzień 10</b>	Tran	Kalafior		Ziemniaki		Kurczak		Truskawki		Słonecznik		Ser edamski		Pietruszka											
Gram	5	200		150		150		100		30		100		50											
<b>Dzień 11</b>	Tran	Soczewica		Cebula		Rzodkiew		Szpinak		Wołowina		Orzechy włoskie		Pieczar.		Maliny									
Gram	5	250		50		50		200		100		50		200		100									
<b>Dzień 12</b>	Tran	Kurczak		Bakłażan		Seler		Wiśnie		Czereśnie		Soja		Ser feta		Kiwi 2		Cykoria		Pistacje					
Gram	5	150		250		100		150		150		100		100		150		200		30					
<b>Dzień 13</b>	Tran	Tuńczyk		Makaron		Oliwki		Figi		Papryka świeża		Chleb p.		Pestki dyni		Czekolada 45%									
Gram	5	120		200		30		100		100		200		100		100									
<b>Dzień 14</b>	Tran	Kapusta		Buraki		Melon		Ser feta		Fistaszki		Słonecznik		Banan świeży											
Gram	5	200		100		200		100		50		50		200											
<b>Dzień 15</b>	Tran	Ogórek		Ryż		Makrela		Słonecznik		Chleb p.		Banan świeży		Rodzynki		Kiwi		Gouda							
Gram	5	50		100		50		50		100		200		50		150		50							
<b>Dzień 16</b>	Tran	Chleb żytni		Gouda		Jajko		Brokuł gotowany		Migdały		Buraki		Słonecznik		Czekolada 45%									
Gram	5	100		50		70		110		40		100		50		30									
<b>Dzień 17</b>	Tran	Gouda		Chleb p.		Pomid.		Kurczak		Ryż		Banan świeży		Kiwi 1		Orz. Brazylijskie		Pestki dyni							
Gram	5	70		100		200		150		100		200		70		40		40							
<b>Dzień 18</b>	Tran	Fasola		Kurczak		Grejpfrut		Rodzynki		Pestki dyni		Jogurt		Chleb pszenny		Kiwi 2									
Gram	5	100		100		400		50		50		300		100		140									
<b>Dzień 19</b>	Tran	Chleb pszenny		Ser edamski		Mleko 3,2%		Cykoria		Słonecznik		Banan świeży													
Gram	5	100		50		250		200		40		200													
<b>Dzień 20</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Kasza gryczana		Wołow.		Groszek		Słonecznik		Czekolada 45%		Kiwi 1									
Gram	5	200		100		100		100		100		40		50		70									
<b>Dzień 21</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Kurczak		Ziemniaki		Brokuł gotowany		Marchew		Słonecznik											
Gram	5	200		100		150		200		100		100		30											
<b>Dzień 22</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Kurczak		Ryż		Jabłka		Buraki		Marchew		Kiwi 2		Jogurt							
Gram	5	200		100		150		100		200		150		100		140		150							
<b>Dzień 23</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Naleśniki		Szpinak		Czosnek		Cebula		Jogurt		Fistaszki		Pomarańcze							
Gram	5	200		100		200		150		25		100		150		60		150							
<b>Dzień 24</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Makaron		Brokuł gotowany		Ser feta		Soczewica		Mandarynki											
Gram	5	200		100		100		100		50		100		500											
<b>Dzień 25</b>	Tran	Mleko 3,2%		Musli		Chleb p.		Ser edamski		Pomid.		Sałata		Słonecznik		Banan świeży									
Gram	5	200		100		100		75		100		50		30		200									
<b>Dzień 26</b>	Tran	Chleb p.		Ser edamski		Jajko 2		Ogórek		Pomarańcze		Pieczar.		Ziemn.		Szczyt.		Słonecznik							
Gram	5	100		75		140		70		200		150		250		30		20							
<b>Dzień 27</b>	Tran	Chleb p.		Ser edamski		Naleśn.		Brokuł gotowany		Ser mozzarella		Jogurt		Czosnek		Pestki dyni									
Gram	5	100		75		200		100		50		150		20		40									
<b>Dzień 28</b>	Tran	Chleb p.		Ser edamski		Ziemn.		Wołow.		Kapusta		Rodzynki		Pestki dyni		Banan świeży		Kiwi 1							
Gram	5	100		75		200		100		100		40		60		150		70							
<b>Dzień 29</b>	Tran	Chleb p.		Ser edamski		Czekolada 45%		Pomid.		Naleśniki		Pieczarki		Kapusta				Kiwi 2							
Gram	5	100		75		30		100		200		250		100				140							
<b>Dzień 30</b>	Tran	Kurczak		Brokuł g.		Kasza gr.		Jajko 2		Winogr.		Ananas		Morele s.		Rodzynki		Pestki dyni		Fistaszki		Ser feta			
Gram	5	150		100		100		140		150		150		50		40		40		30		50			

Skład musli: papaja 10 gram, banan suszony 10 gram, żurawina 15 gram, rodzynki 15 gram, pestki dyni 20 gram, kokos 5 gram, siemię lniane 5 gram, migdały 10 gram, nerkowce 10 gram

<http://mojelodzkie.pl/30>



## 30 zdrowych dni - wartości odżywcze

	Dzień 01	Dzień 02	Dzień 03	Dzień 04	Dzień 05	Dzień 06	Dzień 07	Dzień 08	Dzień 09	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14	Dzień 15
Ilość (gram)	795	720	695	725	1035	765	575	1045	615	785	1005	1385	955	905	805
Witamina A	459%	185%	803%	393%	232%	337%	999%	646%	268%	352%	976%	281%	197%	254%	190%
Witamina B1	95%	81%	52%	108%	110%	65%	88%	117%	116%	100%	96%	130%	126%	123%	125%
Witamina B2	103%	122%	100%	72%	111%	138%	220%	108%	80%	73%	112%	118%	78%	107%	84%
Witamina B3	94%	76%	73%	114%	101%	<b>37%</b>	113%	80%	77%	93%	132%	93%	216%	87%	101%
Witamina B5	84%	55%	88%	94%	66%	69%	213%	117%	52%	88%	144%	95%	76%	76%	68%
Witamina B6	123%	62%	127%	104%	70%	85%	174%	124%	82%	106%	142%	134%	76%	214%	155%
Witamina B9	92%	<b>47%</b>	53%	86%	108%	<b>49%</b>	181%	110%	75%	73%	136%	98%	66%	148%	74%
Witamina B12	80%	74%	127%	85%	64%	136%	913%	103%	<b>18%</b>	90%	65%	92%	120%	70%	428%
Witamina C	89%	87%	54%	<b>44%</b>	229%	57%	119%	171%	88%	311%	91%	344%	94%	143%	178%
Witamina D	96%	84%	109%	89%	87%	87%	85%	107%	84%	92%	88%	89%	83%	86%	85%
Witamina E	60%	169%	102%	120%	116%	130%	126%	184%	200%	87%	154%	82%	339%	156%	155%
Witamina K	117%	<b>35%</b>	80%	265%	88%	198%	162%	81%	99%	695%	911%	94%	<b>33%</b>	121%	65%
Wapń	92%	73%	<b>33%</b>	94%	103%	112%	59%	70%	<b>43%</b>	97%	<b>47%</b>	96%	<b>46%</b>	70%	63%
Miedź	176%	248%	174%	284%	259%	270%	218%	347%	240%	191%	454%	236%	440%	283%	244%
Żelazo	126%	143%	89%	97%	130%	165%	215%	145%	117%	113%	241%	132%	336%	105%	116%
Magnez	65%	124%	66%	85%	87%	102%	<b>41%</b>	88%	83%	65%	100%	67%	236%	103%	92%
Mangan	142%	188%	67%	127%	149%	144%	72%	191%	138%	90%	235%	106%	388%	142%	144%
Fosfor	153%	194%	138%	194%	190%	190%	157%	205%	123%	183%	155%	173%	329%	148%	152%
Potas	51%	64%	<b>43%</b>	<b>44%</b>	55%	<b>43%</b>	<b>41%</b>	53%	<b>31%</b>	<b>45%</b>	62%	74%	52%	55%	51%
Selen	128%	117%	839%	134%	97%	73%	183%	179%	122%	128%	124%	105%	304%	92%	176%
Sód	114%	99%	83%	132%	112%	105%	<b>50%</b>	92%	69%	170%	<b>23%</b>	147%	123%	99%	76%
Cynk	68%	71%	86%	82%	91%	91%	73%	88%	<b>50%</b>	80%	124%	62%	135%	76%	66%
Kalorie	63%	66%	51%	66%	73%	55%	40%	76%	45%	57%	48%	64%	101%	53%	63%
Białko	118%	126%	123%	144%	131%	93%	110%	151%	84%	132%	141%	134%	196%	95%	106%

  

	Dzień 16	Dzień 17	Dzień 18	Dzień 19	Dzień 20	Dzień 21	Dzień 22	Dzień 23	Dzień 24	Dzień 25	Dzień 26	Dzień 27	Dzień 28	Dzień 29	Dzień 30
Ilość (gram)	555	975	1245	845	765	885	1295	1140	1155	860	1040	740	900	1000	1005
Witamina A	363%	286%	329%	580%	212%	901%	751%	817%	345%	382%	297%	370%	235%	293%	389%
Witamina B1	127%	119%	118%	115%	111%	131%	82%	103%	107%	118%	116%	84%	90%	80%	108%
Witamina B2	126%	73%	101%	106%	78%	81%	91%	133%	105%	109%	155%	128%	82%	143%	134%
Witamina B3	76%	122%	104%	74%	103%	115%	83%	73%	62%	81%	112%	68%	125%	120%	121%
Witamina B5	65%	84%	107%	107%	58%	91%	89%	102%	71%	69%	175%	82%	76%	169%	127%
Witamina B6	100%	96%	66%	132%	128%	118%	64%	107%	99%	129%	121%	70%	162%	68%	106%
Witamina B9	119%	65%	94%	114%	59%	57%	74%	121%	81%	74%	89%	62%	71%	80%	78%
Witamina B12	63%	66%	80%	79%	107%	65%	92%	111%	73%	86%	112%	169%	119%	92%	113%
Witamina C	52%	128%	289%	74%	129%	74%	183%	123%	338%	55%	164%	<b>50%</b>	137%	208%	128%
Witamina D	95%	88%	86%	86%	86%	90%	87%	91%	85%	87%	113%	94%	91%	95%	108%
Witamina E	243%	167%	161%	146%	223%	185%	108%	162%	109%	176%	88%	142%	181%	51%	168%
Witamina K	242%	<b>38%</b>	67%	503%	57%	239%	74%	685%	220%	66%	80%	226%	97%	115%	251%
Wapń	77%	78%	88%	103%	<b>43%</b>	54%	70%	114%	82%	104%	98%	154%	87%	98%	60%
Miedź	289%	313%	259%	244%	365%	302%	234%	295%	219%	255%	275%	142%	249%	310%	303%
Żelazo	162%	146%	174%	103%	176%	115%	99%	144%	118%	133%	146%	131%	164%	163%	173%
Magnez	105%	141%	130%	80%	136%	108%	93%	131%	96%	115%	63%	97%	140%	55%	116%
Mangan	170%	213%	198%	147%	176%	145%	135%	205%	123%	182%	100%	173%	215%	110%	228%
Fosfor	181%	252%	242%	148%	194%	186%	182%	201%	167%	204%	185%	253%	247%	169%	234%
Potas	<b>38%</b>	54%	68%	51%	<b>50%</b>	57%	65%	62%	53%	52%	52%	<b>36%</b>	64%	54%	53%
Selen	167%	999%	136%	126%	126%	127%	119%	122%	<b>48%</b>	131%	214%	167%	142%	182%	184%
Sód	101%	144%	91%	93%	<b>14%</b>	119%	83%	38%	56%	108%	179%	143%	152%	113%	124%
Cynk	85%	99%	91%	65%	121%	69%	68%	85%	74%	87%	85%	108%	133%	78%	93%
Kalorie	60%	80%	73%	48%	68%	64%	66%	65%	52%	64%	61%	61%	75%	53%	76%
Białko	113%	153%	142%	89%	130%	113%	114%	128%	90%	115%	127%	155%	166%	107%	161%

Dzienna dawka kalorii wynosi 2 300 kcal

Dzienna dawka białka wynosi 50 gram

Pogrubione są wartości poniżej 50%

<http://mojelodzkie.pl/30>



## Produkty bogate w witaminy, mikro i makro elementy - liderzy w swojej kategorii

	A	B1	B2	B3	B5	B6	B9	B12
Produkt	Marchew	Siemię lniane	Migdały	Tuńczyk	Soczewica	Pistacje	Brokuły	Mozarella
Witamina A	<b>557%</b>	0%	0%	3%	1%	14%	87%	23%
Witamina B1	6%	<b>137%</b>	18%	3%	18%	73%	14%	3%
Witamina B2	4%	12%	<b>78%</b>	9%	7%	12%	10%	22%
Witamina B3	6%	19%	21%	<b>78%</b>	8%	8%	8%	1%
Witamina B5	5%	20%	9%	7%	<b>11%</b>	10%	6%	3%
Witamina B6	11%	36%	11%	8%	13%	<b>131%</b>	13%	3%
Witamina B9	5%	22%	13%	1%	17%	13%	<b>21%</b>	2%
Witamina B12	0%	0%	0%	92%	0%	0%	0%	<b>95%</b>
Witamina C	7%	1%	0%	0%	14%	6%	22%	0%
Witamina D	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	3%
Witamina E	4%	137%	181%	0%	0%	171%	12%	1%
Witamina K	11%	4%	0%	0%	0%	0%	187%	2%
Wapń	3%	26%	26%	1%	1%	11%	11%	51%
Miedź	6%	174%	142%	10%	48%	186%	6%	2%
Żelazo	4%	72%	47%	17%	39%	49%	27%	6%
Magnez	3%	96%	65%	8%	9%	30%	5%	5%
Mangan	6%	108%	99%	1%	22%	52%	17%	1%
Fosfor	5%	92%	69%	44%	22%	70%	10%	51%
Potas	7%	17%	15%	4%	6%	22%	4%	2%
Selen	0%	46%	5%	138%	1%	13%	2%	31%
Sód	5%	2%	0%	4%	1%	0%	3%	48%
Cynk	2%	39%	28%	8%	15%	20%	7%	27%
Kalorie	2%	23%	25%	9%	4%	24%	1%	13%
Białko	2%	37%	42%	58%	18%	41%	6%	44%

	C	D	E	K	Wapń	Żelazo	Magnez	Potas
Produkt	Papryka żółta	Tran	Słonecznik	Szpinak	Ser edamski	Czeko. 70%	Orz. Brazylijskie	Pestki dyni
Witamina A	7%	3333%	2%	402%	28%	1%	0%	1%
Witamina B1	2%	0%	123%	7%	3%	3%	51%	23%
Witamina B2	2%	0%	27%	14%	30%	6%	3%	12%
Witamina B3	6%	0%	52%	3%	1%	7%	2%	31%
Witamina B5	3%	0%	23%	2%	6%	8%	4%	15%
Witamina B6	13%	0%	103%	10%	6%	3%	8%	11%
Witamina B9	7%	0%	57%	30%	4%	0%	6%	15%
Witamina B12	0%	0%	0%	0%	64%	12%	0%	0%
Witamina C	<b>204%</b>	0%	2%	2%	0%	0%	1%	2%
Witamina D	0%	<b>1667%</b>	0%	0%	3%	0%	0%	0%
Witamina E	0%	0%	<b>245%</b>	25%	2%	67%	96%	252%
Witamina K	0%	0%	0%	<b>451%</b>	2%	6%	0%	6%
Wapń	1%	0%	8%	15%	<b>73%</b>	7%	16%	5%
Miedź	15%	0%	257%	23%	5%	252%	249%	192%
Żelazo	6%	0%	66%	25%	6%	<b>149%</b>	30%	110%
Magnez	3%	0%	79%	20%	7%	56%	<b>92%</b>	144%
Mangan	5%	0%	85%	31%	0%	85%	53%	198%
Fosfor	3%	0%	94%	7%	77%	44%	104%	176%
Potas	5%	0%	14%	6%	4%	15%	14%	<b>17%</b>
Selen	1%	0%	96%	10%	26%	12%	3485%	17%
Sód	0%	0%	1%	7%	74%	2%	0%	1%
Cynk	2%	0%	45%	4%	34%	30%	37%	71%
Kalorie	1%	39%	25%	1%	16%	26%	29%	24%
Białko	2%	0%	42%	8%	50%	16%	29%	60%

Wartości procentowe dotyczą zawartości składnika w 100 gramach produktu

W celu zapewnienia różnorodności, nie każdy produkt jest liderem w swojej kategorii

<http://mojelodzkie.pl/witaminy-mikro-makro-elementy>



## Lekki start w zdrowy dzień, znaczenie wartości odżywczych.

	Tran	Chleb żytni	Ser edamski	Jajko	Brokuły	Słonecznik		Suma
Ilość (gram)	5	200	50	140	50	50		495
Witamina A	167%	0%	14%	37%	76%	1%		294%
Witamina B1	0%	72%	2%	5%	7%	62%		148%
Witamina B2	0%	52%	15%	53%	5%	14%		139%
Witamina B3	0%	48%	0%	1%	6%	26%		81%
Witamina B5	0%	18%	3%	46%	4%	11%		83%
Witamina B6	0%	12%	3%	20%	8%	52%		94%
Witamina B9	0%	55%	2%	18%	9%	28%		112%
Witamina B12	0%	0%	32%	57%	0%	0%		89%
Witamina C	0%	1%	0%	0%	21%	1%		<b>22%</b>
Witamina D	83%	0%	2%	21%	0%	0%		106%
Witamina E	0%	4%	1%	18%	10%	122%		155%
Witamina K	0%	2%	1%	7%	107%	0%		116%
Wapń	0%	15%	37%	9%	6%	4%		<b>70%</b>
Żelazo	0%	71%	3%	33%	8%	33%		147%
Magnez	0%	20%	4%	4%	3%	40%		<b>71%</b>
Potas	0%	7%	2%	5%	4%	7%		<b>24%</b>
Cynk	0%	21%	17%	18%	2%	23%		81%
Kalorie	2%	23%	8%	12%	1%	13%		58%
Białko	0%	34%	25%	38%	4%	21%		132%

Witamina A ma pozytywny wpływ na serce i wzrok. Poprawia stan skóry, włosów i paznokci, tkanki kostnej, układu odpornościowego. Ma działanie antyoksydacyjne.
Witamina B1 wpływa na działanie układu nerwowego i serca. Reguluje spalanie węglowodanów. Wspomaga koncentrację. Zmniejsza ból, przyspiesza gojenie się ran.
Witamina B2 poprawia odporność i wzrok. Wpływa na stan skóry, błon śluzowych i nabłonka, proces wzrostu, odbudowy i gojenia się ran.
Witamina B3 obniża ciśnienie, jest niezbędna do prawidłowej pracy mózgu i układu nerwowego. Ma działanie antydepresyjne. Poprawia czynność wątroby i trzustki.
Witamina B5 wzmacnia układ nerwowy, przyspiesza gojenie się ran. Odgrywa rolę przy procesach budulcowych i detoksykacji organizmu. Wpływa na skórę, włosy i paznokcie.
Witamina B6 poprawia samopoczucie, sen, oddychanie, koncentrację. Ma działanie przeciwbólowe, przeciwdepresyjne.
Witamina B9 wpływa na wszystkie procesy związane z rozrodczością, chroni narządy, w których rozwija się płód. Poprawia działanie wątroby, żołądka i jelit.
Witamina B12 poprawia funkcjonowanie mózgu, rdzenia kręgowego. Poprawia nastrój, koncentrację, zdolność do zapamiętywania i uczenia się.
Witamina C łagodzi objawy przeziębień, skraca czas infekcji wirusowych. Obniża ciśnienie krwi, hamuje powstawanie sińców i krwotoków. Utrzymuje kolagen na właściwym poziomie.
Witamina D bierze udział w budowie kości oraz masy i siły mięśniowej. Zwiększa wchłanianie wapnia i fosforu. Zwiększa odporność, działa antybakteryjnie.
Witamina E wpływa na serce, obniża poziom cukru we krwi. Poprawia płodność u mężczyzn. Wzmacnia odporność, wpływa na układ krążenia, działa antyoksydacyjnie.
Witamina K reguluje krzepnięcie krwi i utrzymanie prawidłowej homeostazy. Ma działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwbólowe i przeciwzapalne.
Wapń wzmacnia kości i zęby. Pełni rolę w procesie krzepnięcia krwi, wpływa na układ nerwowy. Łagodzi alergię skórne i pokarmowe.
Żelazo poprawia kondycję mięśni, zwalcza bakterie i wirusy. Bierze udział w transporcie tlenu, utrzymywaniu prawidłowego metabolizmu, tworzeniu składników krwi.
Magnez wspomaga pracę mózgu i serca, a także układu nerwowego, buduje kości i zęby. Chroni przed toksynami, reguluje napięcie mięśni, łagodzi bóle menstruacyjne.
Potas kontroluje skurcze i pracę mięśni. Odpowiada za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Pobudza wydzielanie insuliny, reguluje pH w organizmie.
Cynk poprawia sprawność intelektualną, wpływa na układ rozrodczy. Pozwala prawidłowo odczuwać smaki i zapachy. Odtruwa organizm z niektórych metali.