

ZDROWE ODŻYWIANIE



Głowacka Aldona

Zatem co to jest zdrowe odżywianie?



- "Lepiej zapobiegać, niż leczyć"- wszyscy znamy to stwierdzenie, z którym trudno się nie zgodzić. Wielu chorób i problemów ze zdrowiem da się uniknąć, prowadząc zdrowy tryb życia. Jego najważniejsze elementy to prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna
- Coraz więcej osób świadomie wybiera zdrowe odżywianie. To krok w dobrą stronę, ponieważ jesteśmy tym, co jemy. Spożywanie odpowiednio skomponowanych posiłków pozwala nie tylko uniknąć wielu nieprzyjemnych objawów, ale często umożliwia wyeliminowanie wielu schorzeń

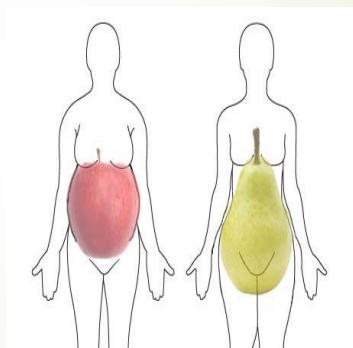
Konsekwencje wynikające ze złego odżywiania

Otyłość

jest chorobą przewlekłą, która charakteryzuje się zbyt dużym udziałem tkanki tłuszczowej w organizmie. Taki stan prowadzi do zaburzenia czynności organizmu oraz problemów psychologicznych i społecznych. Konsekwencją tego jest zwiększenie ryzyka zachorowalności i skrócenie oczekiwanej długości życia

W zależności od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej rozróżniamy dwa typy otyłości

otyłość brzuszna
tzw. androidalna
typ jabłko –
tkanka
tłuszczowa
zlokalizowana
wewnątrz jamy
brzuszej



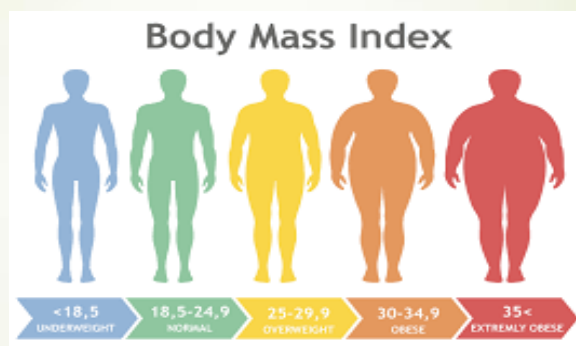
Otyłość
udowo-
pośladkowa
tzw
(gynoidalna)
typ gruszka –
tkanka
tłuszczowa
zlokalizowana
w obszarze
udowo-
pośladkowym

Otyłość brzuszna typu „jabłko” jest groźniejsza dla naszego zdrowia
nadmiar tkanki tłuszczowej w tej okolicy sprzyja insulinooporności i upośledzeniu tolerancji glukozy, które prowadzą do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, a także niektórych typów nowotworów.
Otyłość brzuszna częściej występuje u mężczyzn.

Jak rozpoznać otyłość?

- Jak rozpoznać otyłość?
- Najprostszym narzędziem do rozpoznania otyłości jest wyliczenie wskaźnika oceny masy ciała BMI (ang. Body Mass Index) na podstawie aktualnej
- masy ciała i wysokości ciała

$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$



Drugim sposobem jest określenie wskaźnika WHR (ang. Waist-to-Hip Ratio), oszacowanego na podstawie obwodu talii i obwodu bioder. Ponadto w diagnostyce otyłości pomocne jest wykonanie analizy składu ciała. Interpretacja wyniku dla populacji ogólnej:

$$\text{WHR} = \frac{\text{Obwód talii (cm)}}{\text{Obwód bioder (cm)}}$$

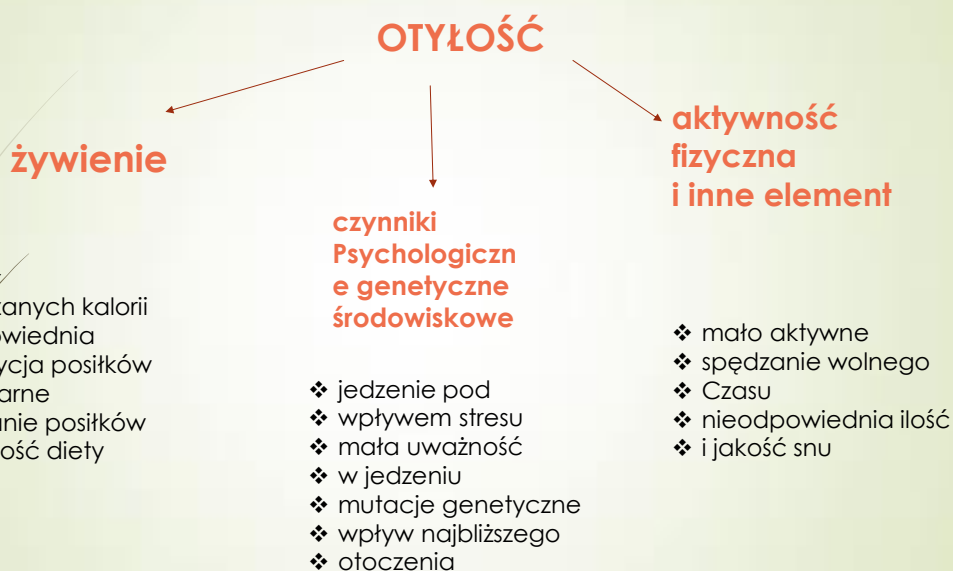
Kobiety $\text{WHR} \geq 0,8$ – otyłość brzuszna (androidalna)
 Mężczyźni $\text{WHR} \geq 1$ – otyłość brzuszna (androidalna)

Przyczyny i konsekwencje

Główną przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości jest dodatni bilans energetyczny – oznacza to, że liczba dostarczanych kalorii przewyższa zapotrzebowanie organizmu.

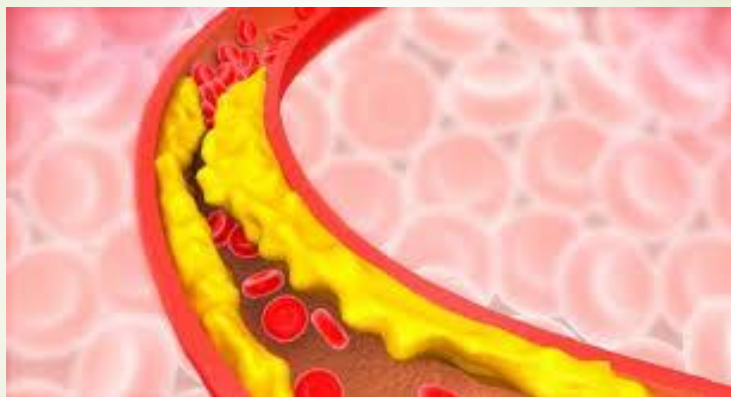
Związane jest to z nadmiernym spożyciem żywności i wysokokalorycznych napojów.

Dodatkowo powodem nadwagi i otyłości jest zmniejszenie aktywności fizycznej wynikające z braku aktywnego trybu życia, pracy siedzącej, a także nadmiernego korzystania ze środków transportu



Otyłość nie jest wyłącznie problemem estetycznym, ale przede wszystkim chorobą, która stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia i życia. Jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób przewlekłych m.in.:

- chorób układu sercowo-naczyniowego (zawał serca, udar mózgu)
- cukrzycy typu 2
- hiperlipidem
- nadciśnienia tętniczego
- stłuszczenia wątroby
- niektórych nowotworów



Jak zmotywować się do zmiany stylu życia



Od czego zacząć?

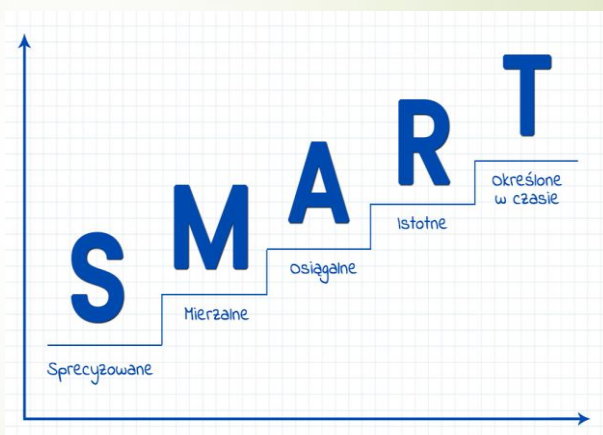
Jak to osiągnąć
?

Metoda małych kroków

- Warto wprowadzać zmiany stopniowo, ponieważ zrobienie wielkiej rewolucji może skończyć się wielkim...niepowodzeniem i spadkiem motywacji do dalszych działań.
- Zmiana mocno zakorzenionych nawyków nie jest prostym zadaniem i wymaga czasu.
- Najlepszą metodą zmiany nawyków jest metoda małych kroków, która zakłada stopniowe dążenie do ustalonego celu.
- Działanie krok po kroku, nad pojedynczymi nawykami, zwiększa szanse na przyzwyczajenie się do wprowadzonych zmian oraz zaakceptowanie ich.

Metoda

Zdrowego talerza



Przy ustalaniu celu pomocna jest metoda SMART

Sprecyzowany Ustal dokładnie do czego dążysz, co chcesz osiągnąć

Mierzalny osiągalny, możliwe do monitorowania w trakcie ich realizacji, poprzez mierzenie obwodów czy długość trwania aktywności fizycznej

Atrakcyjny – aby zaplanowane działania były jak najbardziej atrakcyjne, przyjemne.

Realny, możliwy do osiągnięcia

Terminowy, umożliwiającą określenie go w czasie

Zdrowe jedzenie – czym jest?

- **Prawidłowe** żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia.
- **Zdrowe jedzenie**, aktywność fizyczna i balans pomiędzy pracą a odpoczynkiem to filary zdrowia. Jednak podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu jest zdrowe odżywianie.
- **Zdrowe jedzenie** powinno być urozmaicone, a posiłki prawidłowo zbilansowane pod względem zapotrzebowania energetycznego oraz makroskładników (białka, tłuszczy i węglowodanów).



Talerz Zdrowego Żywienia opracowano, aby każdy Polak potrafił prawidłowo komponować codzienne posiłki.





Warzywa i owoce powinny stanowić połowę Twojego talerza każdym z posiłków jedz więcej warzyw niż owoców



- Zmieniając swoje nawyki żywieniowe, warto zacząć od zwiększenia ilości warzyw i owoców w diecie. Korzystaj z tych sezonowych, najczęściej
- Warzywa i owoce mają właściwości prozdrowotne – są bogactwem witamin, składników mineralnych i innych substancji bioaktywnych.
- Codzienne spożywanie różnorodnych warzyw i owoców znacznie poprawia jakość diety.
- W diecie redukcyjnej są one dodatkowo zalecane ze względu na niską kaloryczność.
- Oprócz tego warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości po posiłku na dłużej.

Jedz więcej produktów zbożowych pełnoziarnistych



-
- Produkty zbożowe pełnoziarniste zawierają więcej, niż te z niepełnego przemiału ziarna, składników mineralnych, witamin oraz błonnika
- Jeśli do tej pory produkty te nie były obecne w Twojej diecie, zacznij od stopniowego zwiększenia ich ilości – na początek w pojedynczych posiłkach (np. do obiadu), z czasem dodawaj je do pozostałych potraw.
- Możesz także zacząć od mieszania produktów zbożowych oczyszczonych z pełnoziarnistymi np. makaronu razowego z pszennym jasnym, stopniowo zwiększając udział produktu pełnoziarnistego w posiłkach

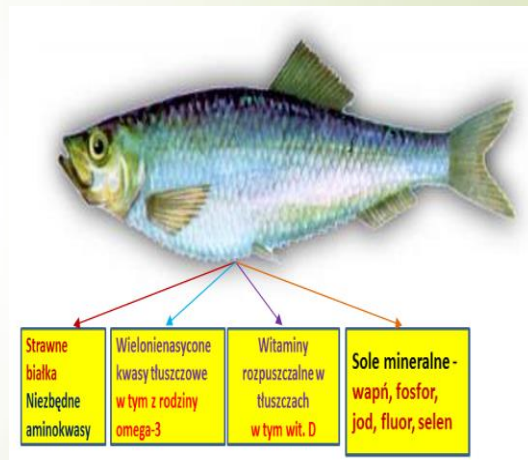
Jedz więcej produktów zbożowych pełnoziarnistych



- Sięgaj po różnorodne produkty zbożowe pełnoziarniste, aby zwiększyć
- Do produktów zbożowych pełnoziarnistych możemy zaliczyć; mąki z pełnego przemiału ziarna; pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham); płatki zbożowe (naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie); otręby (np. pszenne, żytnie, owsiane); kasze (np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana); komosa ryżowa; ryż (np. brązowy, dziki, czerwony); makaron pełnoziarnisty (np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy).

Sięgaj po ryby, co najmniej 2 razy w tygodniu

- Ryby dostarczają pełnowartościowego białka oraz innych składników prozdrowotnych. Sięgaj po różnorodne gatunki, w tym tłuste ryby
- morskie – łosoś, śledź, makrela, sardynka, które zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3



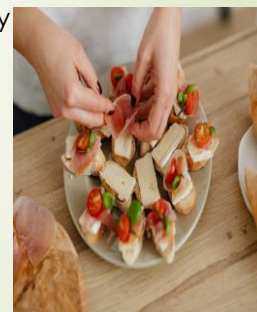
Wybieraj korzystniejsze dla zdrowia źródła białka

chude gatunki mięs, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja, orzechy, pestki,

Mięso, ryby i jaja to źródło pełnowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza hemowego, witamin z grupy B (w tym B12), A, D oraz cynku,

Jednak dla zachowania dobrego stanu zdrowia powinno się ograniczać w diecie czerwone mięso, szczególnie przetworzone (m.in.: kiełbasy, wędliny, parówki, pasztety, kabanosy).

Zastępuj je chudymi gatunkami mięs np. drobiem bez skóry, a także jajami oraz innymi produktami będącymi źródłem białka, w tym nasionami roślin strączkowych



Jedz więcej nasion roślin strączkowych.

zwiększają uczucie sytości po posiłku,
Sprzyjają redukcji masy ciała
zawierają duże ilości błonnika
pokarmowego, korzystnego
dla zdrowia
pomagają w profilaktyce
m.in.: chorób
układu krążenia, cukrzycy typu
są źródłem witamin m.in.: z
grupy B, żelaza wapnia,
magnezu, cynku, potasu,

*Jeżeli do tej pory strączki nie
pojawiały się na Twoim talerzu,
zaczynj od
ich stopniowego wprowadzania.*

Nasiona roślin strączkowych, podobnie jak mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne, są dobrym źródłem białka (zawierają go średnio 25 %). Badania wykazują, że zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym z nasion roślin strączkowych przynosi korzyści dla zdrowia takie jak zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia czy cukrzycy typu 2. Warto sięgać zamiennie po różne rodzaje nasion np. soczewicę, ciecierzycę, groch, fasolę czy soję.

Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne, bez dodatku cukru

- Produkty mleczne są uniwersalnym dodatkiem do wielu dań zarówno słodkich, jak i wytrawnych.
- Wybierając produkty mleczne niskotłuszczowe (m.in.: mleko do 2 % tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy i półtłusty twaróg, serki ziarniste) dostarczysz mniej nasyconych kwasów tłuszczowych w porównaniu do tłustych produktów mlecznych (m.in.: tłuste mleko > 3,2 % tłuszczu, serki topione, sery żółte, śmietana).
- Jeżeli sięgasz po przetwory mleczne smakowe, zwróć uwagę na zawartość cukru, a najlepiej wybieraj takie, które na etykiecie mają oznaczenie „bez dodatku „cukru” lub naturalne





Jedz regularne, zbilansowane posiłki – zaplanuj swój dzień.

- Regularne spożywanie posiłków ma znaczenie w redukcji masy ciała.
- Z doświadczenia wynika, że korzystnie jest zachować 3- lub 4-godzinne odstępy między nimi. Zapewni to stały dowóz energii organizmowi i zapobiegnie wahaniom stężenia glukozy we krwi. Zmniejszy także chęć podjadania między posiłkami oraz ryzyko wystąpienia napadów „wilczego” głodu .

Zalety regularnego spożywania posiłków

- mniejsze ryzyko podjadania, przejadania i wieczornego objadania się
- brak napadów „wilczego” głodu
- mniejsza drażliwość, lepsze samopoczucie, koncentracja i pamięć
- łatwiejsze utrzymanie prawidłowej masy ciała, wsparcie prawidłowego funkcjonowania gospodarki węglowodanowej

Indeks Glikemiczny

- Indeks glikemiczny (IG) jest wskaźnikiem pozwalającym procentowo określić **tempo wzrostu poziomu glukozy we krwi po spożyciu danego produktu**.
- IG określa **jak poszczególne produkty żywieniowe wpływają na naszą glikemię**. Im wyższy indeks glikemiczny żywności, tym wyższy będzie wzrost glikemii poposiłkowej.
- Dlaczego jest to tak istotne? Produkty charakteryzujące się wysokim IG trawione są bardzo szybko, co manifestuje się wyrzutem dużej dawki insuliny i gwałtownym wzrostem poziomu glukozy we krwi.
- Po krótkim czasie sytuacja ta dynamicznie się zmienia – stężenie glukozy szybko się obniża, co powoduje kolejny atak głodu, najczęściej kończący się sięganiem po przekąski. Powtarzające się epizody hiperinsulinemii z czasem doprowadzić mogą do wyczerpania się rezerw trzustkowych insuliny, a także nasilić zjawisko oporności tkanek na ten hormon.

INDEKS GLIKEMICZNY

NISKI < 50	ŚREDNI 55-70	WYSOKI > 70
większość warzyw i owoców		
 agrest	 ananas	 arbur
 borówki	 banan	 butka pszenna
 jabłka	 mango	 marchew gotowana
 maliny	 bób	 stodkie płatki śniadaniowe
 brzoskwinie	 buraki	 dynia
 porzeczki	 kukurydza	 maka pszenna
 pomarańcza	 ziemniaki w mundurkach	 chleb biały
 kiwi	 chleb żytni	 chipsy
 brokuły	 musli tradycyjne	 wafle ryżowe
 cukinia	 płatki owsiane	 kasha manna
 ciecierzyca	 ryż długoziarnisty	 piwo
 pomidor		 daktyle
 kapusta		 kasha kukurydziana
 kalfior		 glukoza
 ogórek		 cukier biały i brązowy
 brukselka		 ryż krótkoziarnisty
 czekolada gorzka		

JAK ZACZAĆ JEŚĆ ZDROWO?

ZAMIEŃ PRODUKTY:



Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu

- Wypijaj co najmniej 1,5–2 l płynów dziennie.
- Sięgaj po niesłodzone napoje: przede wszystkim wodę gazowaną lub niegazowaną, a także lekkie napary herbat, ziół.
- Regularnie nawadniaj się w ciągu dnia. W tym celu zabieraj ze
- sobą butelkę wody do pracy lub szkoły, dodatkowo możesz ustawić przypomnienia w telefonie, skorzystać z dedykowanej aplikacji, lub po prostu trzymaj butelkę w zasięgu wzroku.
- Pamiętaj, że wzmożona aktywność fizyczna lub wyższa temperatura otoczenia wymaga dostarczania większej ilości płynów



Zalety odpowiedniego nawodnienia

- lepsze trawienie i wchłanianie substancji odżywczych
- lepsza zdolność koncentracji uwagi
- wspomaganie redukcji masy ciała
- poprawa kontroli łaknienia i ograniczenie podjadania między posiłkami,
- korzystny wpływ na insulinemię poposiłkową, wsparcie prawidłowej pracy układu moczowego i poprawa kondycji skóry

Czytaj etykiety produktów spożywczych- Co powinny zawierać?

- Etykieta produktu spożywczego może powiedzieć ci o produkcie naprawdę wszystko, jeśli wiesz, jak skorzystać z informacji umieszczonych na niej
- Jakie informacje znajdują się na etykietach produktów spożywczych? Jakimi zasadami kierować się, czytając etykiety?
- Na co uważać, aby nie dać się zmanipulować?

- Etykiety żywności oferowanej konsumentom w opakowaniach muszą być czytelne, nieusuwalne, zrozumiałe, nie mogą wprowadzać w błąd i pomijać istotnych informacji
- Prawo żywnościowe mocno wspiera konsumenta i wymaga od producentów informowania o dokładnym składzie, podawania informacji w sposób czytelny
- Nazwa- musi jasno wskazywać na rodzaj produktu i nie może wprowadzać w błąd.
- Składniki - na liście muszą być wymienione malejąco od występującego w największej ilości. Cukier albo woda na pierwszym miejscu w składzie? To raczej nie jest dobry produkt.

- **Obecność alergenów** - Jeśli w żywności znajduje się jakikolwiek składnik (nawet w zmienionej formie), który zaliczany jest do popularnych alergenów lub składników wywołujących nietolerancje pokarmowe, producent musi o tym poinformować.
- **Data** - minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia
- **Wartość odżywcza** - producenci są zobowiązani podawać wartość kaloryczną, ilość węglowodanów białka soli (sodu), cukru w produkcie spożywczym.
- **Na etykietach** produktów spożywczych mogą pojawić się oświadczenia żywieniowe i zdrowotne. Oświadczenie żywieniowe może brzmieć na przykład tak: „bez dodatku cukru”, „niska zawartość soli”, „nie zawiera konserwantów”, „źródło błonnika”, „lekki” – dla żywności o obniżonej zawartości kalorii.
- **E"** - Dodatki do żywności to substancje, które samodzielnie nie są jądane, ale są dopuszczone do stosowania w produkcji żywności na ściśle określonych warunkach. Opatrzony są one symbolem „E” i najczęściej trzycyfrową liczbą. Dodatkowi do żywności obowiązkowo towarzyszy określenie ich funkcji technologicznej jaką pełnią w wyrobie gotowym, np. „przeciwutleniacz”, „emulgator”, „regulator kwasowości”. Substancje te nie mają zbyt dobrej sławy, raczej kojarzą się z jedzeniem wysoko przetworzonym, kiepskiej jakości

- Zawsze sprawdzaj skład. Im krótszy, tym lepszy. Popularne jest podejście, według którego najlepsze produkty spożywcze to te, które mają do 5 pozycji na liście składników. Im bliżej natury, tym lepiej
- Sprawdzaj masę netto produktu. W dwóch puszkach o tym samym rozmiarze ilość produktu może być diametralnie różna. Po co płacić za sos, który zajmuje połowę opakowania?
- Unikaj kupowania produktów, które zawierają dużo cukru i soli. Dużo cukru to więcej niż 10 g w 100 g produktu, a dużo soli – więcej niż 0,5 g sodu lub 1,25 g soli w 100 g.
- Unikaj żywności, która wysoko na liście składników ma wodę, cukier w różnych postaciach (np. jak syrop glukozowo-fruktozowy)

o czym jeszcze warto pamiętać w czytaniu etykiet produktów spożywczych?

Kupując **przetwory mięsne** zwróć uwagę na procentową zawartość mięsa i wybieraj te, które mają go min. 80%. Nie zawsze ładny, apetyczny kolor wędliny świadczy o jej wysokiej jakości. Wręcz przeciwnie – może być dowodem na dodatek m.in. barwników i konserwantów.

W składzie **sera podpuszczkowego** (żółtego) powinno znaleźć się mleko oraz składniki uczestniczące w procesie dojrzewania, tj. bakterie i podpuszczka oraz ew. chlorek wapnia i karoten. Zrezygnuj z zakupu, jeśli na opakowaniu sera widnieją składniki takie jak olej palmowy, tłuszcz roślinny, białka soi, mleko w proszku, celuloza, karagen, skrobia, guma guar, błonnik i inne. Są to wyroby seropodobne. Takie produkty nie mogą mieć w nazwie słowa „ser”.

Wybierając **pieczywo razowe** lub pełnoziarniste kieruj się przede wszystkim jego składem, wyglądem, strukturą i ciężarem. Nie decyduj się na pieczywo posiadające w swoim składzie dodatki takie jak spulchniacze, polepszacze, konserwanty i barwniki. Pamiętaj, że razowe i **pełnoziarniste pieczywo** jest ciężkie, ma zbitą i szaro-brązowy miększ oraz może mieć nierówną, popękaną skórkę

PRZYKŁAD OBNIŻANIA KALORYCZNOŚCI JADŁOSPISU.

W jadłospisie A o kaloryczności 3252 kcal zamieniono kilka produktów i otrzymano jadłospis B o trzykrotnie mniejszej kaloryczności (1073 kcal).

JADŁOSPIS A		JADŁOSPIS B	
Śniadanie			
kawa rozpuszczalna z mlekiem 3,2% (200ml)	122	Kawa rozpuszczalna bez mleka i bez cukru	0
2 łyżeczki cukru	40	2 kromki razowego chleba	150
1 bułka kajzerka	148	1 łyżeczka oleju lnianego (do skropienia chleba)	45
2 łyżeczki masła	73	2 plastry polędwicy z indyka	46
2 plasterki baleronu	61	2 plastry pomidora, rukola	6
	444 kcal		247 kcal
II Śniadanie			
Koktajl truskawkowy:		Koktajl truskawkowy:	
100 g truskawek	27	150 g truskawek	40
150 ml śmietany 18%	278	100 g jogurtu naturalnego 2%	60
2 łyżeczki cukru	40	1 duża łyżka siemienia lnianego	50
1 drożdżówka	285	2 kromki chleba chrupkiego	46
	628 kcal		196 kcal

Obiad

talerz zupy pomidorowej z ryżem	93	talerz zupy pomidorowej z ryżem	93
1 łyżka śmietany 30%	69	1 łyżka jogurtu naturalnego	15
1 kotlet schabowy panierowany	530	150 g piersi kurczaka pieczonej w folii z warzywami	155
125 g frytek	379	2 małe gotowane ziemniaki	60
szklanka kompotu z jabłek	106	Mizeria z jogurtem naturalnym, czosnkiem i koperkiem	30
średnia paczka chipsów	332	woda z plasterkami cytryny	
1509 kcal		353 kcal	

Podwieczorek

1 banan	102 kcal	150 g malin	44 kcal
---------	-----------------	-------------	----------------

JADŁOSPIS A

JADŁOSPIS B

Kolacja

1 bułka kajzerka	148	1 jajko ugotowane na miękko	78
2 łyżeczki masła	73	1 kromka razowego chleba	75
2 parówki	308	2 plastry sera twarogowego	80
Herbata z 2 łyżeczkami cukru	40	chudego z jogurtem naturalnym i posiekanymi ziołami	
569 kcal		Herbata zielona bez cukru	233 kcal

RAZEM: 3252 KCAL

RAZEM: 1073 KCAL

Porównywanie jadłospisu o dużej i małej zawartości tłuszczu

Posiłek	Jadłospis o dużej zawartości tłuszczu	Jadłospis o małej zawartości tłuszczu
Śniadanie	Owsianka na mleku: • 100 g płatków owsianych, • 150 ml mleka 3,5% tł., Kawa ze śmietanką kremówką 30% tł.	Owsianka na mleku: • 100 g płatków owsianych, • 150 ml mleka 0,5% tł., Kawa ze śmietanką 9% tł.
Drugie śniadanie	Kanapki z szynką: • 4 kromki pieczywa tostowego posmarowane masłem, • 4 liście sałaty, • 4 plastry szynki wieprzowej, • 4 plastry pomidora, Szkłanka soku pomarańczowego	Kanapki z polędwicą z piersi indyka: • 4 kromki chleba graham posmarowane margaryną miękką, • 4 liście sałaty, • 4 plastry polędwicy z piersi indyka, • 4 plastry pomidora, Szkłanka soku pomarańczowego
Obiad	Kotlet schabowy 130 g (ze 100 g schabu) z frytkami (100 g frytek) i sałatką warzywną (100 g sałaty lodowej, łyżeczka oleju rzepakowego, ½ dużego pomidora, świeży ogórek, łyżka majonezu)	Schab pieczony ze śliwką (100 g schabu) z gotowanymi ziemniakami (100 g) i sałatką warzywną (100 g sałaty lodowej, ½ dużego pomidora, świeży ogórek, łyżka jogurtu naturalnego 2% tł.)

Podwieczorek	Pączek Kawa ze śmietanką kremówką 30% tł.	Drożdżówka Kawa ze śmietanką 9% tł.
Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką: • 80 g twarogu tłustego, • 2 łyżki śmietany 18% tł., • 2 rzodkiewki, • 2 łyżki szczypiorku, Kromka pieczywa tostowego z masłem i plasterkiem pomidora	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką: • 80 g twarogu chudego, • 2 łyżki śmietany 18% tł., • 2 rzodkiewki, • 2 łyżki szczypiorku, Kromka pieczywa graham z margaryną miękką i plasterkiem pomidora
Ogółem	wartość energetyczna: 2813 kcal tłuszcz: 140 g (44,2% energii) w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 60 g	wartość energetyczna: 2003 kcal tłuszcz: 66 g (29% energii) w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Obliczeń dokonano na podstawie „Tabel składu i wartości odżywczej żywności” (Kunachowicz i wsp. 2017)



Źródła :

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/>

<https://www.pzh.gov.pl/serwisy-tematyczne/instytut-zywnosci-i-zywienia/>