

# Przykładowy jadłospis immunologiczny

POTRAWA	Waga (g)	kcal	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Potas K (mg)	Vit C (mg)	Magnez Mg (mg)	Cynk Zn (mg)	Dodatkowe aktywne benefity
<b>ŚNIADANIE</b>											
<a href="#">Surówka z kiszonej kapusty</a>	300	72	1	5,8	7,4	8,4	840	210	36	0	Bakterie <i>Lactobacllus</i> i <i>Bifidobacterium</i>
<a href="#">Pasta jajeczna z awokado</a>	394	559	45,2	19,1	9,1	13,9	1186	115	81	2,2	β-karoten 3933 μg Sylimaryna
<a href="#">Wrap Iniany</a>	50	300	25	14,5	8,5	9	407	0	192	2,1	Lignany Iniane 40 mg
<b>Śniadanie razem</b>	<b>744</b>	<b>931</b>	<b>71,2</b>	<b>39,4</b>	<b>25</b>	<b>31,3</b>	<b>2433</b>	<b>325</b>	<b>309</b>	<b>4,3</b>	
<b>OBIAD</b>											
<a href="#">Halibut naturalnie wędzony</a>	200	464	34.2	34.6	0	0	870	0	0	1.1	Jodki 53 μg, 800 mg kwasy Ω3 EPA+DHA
<a href="#">Brokuł sparzony w rosole warzywnym</a>	250	82	1	6	11	12.5	730	160	50	1.2	β-karoten 4645 μg Sulforafan
<a href="#">Surówka z czerwonej kapusty</a>	440	452	36.1	13.6	25	14.2	1375	264	220	3.1	β-karoten 4800 μg Sylimaryna Sulforafan
<b>OBIAD razem</b>	<b>890</b>	<b>988</b>	<b>71.3</b>	<b>54.2</b>	<b>36</b>	<b>26.7</b>	<b>2975</b>	<b>424</b>	<b>270</b>	<b>5.4</b>	
<b>KOLACJA</b>											
<a href="#">Batonik immunologiczny</a>	100	312	16.5	10	45	13.5	799	8	280	5.4	Pszczele enzymy odpornościowe
<b>OGÓŁEM</b>	<b>1734</b>	<b>2231</b>	<b>159</b>	<b>103.6</b>	<b>106</b>	<b>71.5</b>	<b>6207</b>	<b>757</b>	<b>859</b>	<b>15.1</b>	

Kliknięcie na nazwę potrawy powoduje przejście do strony z przepisem        