



DIETIFIC

Sport Plan

Wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Obiad (kcal)	Kolacja (kcal)	Przed Treningiem (kcal)	Po Treningu (kcal)
1800	355-395	380-420	355-395	230-270	375-425
2000	425-475	425-475	425-475	230-270	375-425
2200	475-525	525-575	475-525	230-270	375-425
2500	525-575	525-575	525-575	330-375	475-525
2700	570-630	620-685	570-630	330-375	475-525
3000	665-735	715-785	665-735	330-375	475-525

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1800	100-120	175-215	60-70	≥ 16	25-40
2000	110-130	185-230	70-80	≥ 20	25-40
2200	125-145	215-260	75-85	≥ 20	25-40
2500	140-160	250-300	85-95	≥ 22	25-40
2700	150-170	275-325	90-100	≥ 25	25-40
3000	160-180	315-360	90-110	≥ 25	25-40

W zależności od przygotowanego przez nas menu wartość odżywcza posiłków może nieznacznie różnić się od podanych powyżej informacji – to dlatego, że nie zawsze zdrowe składniki dają się opisać taką samą kombinacją podstawowych parametrów i liczb. A przecież to zdrowie i kompozycja całej diety, a nie liczby są dla nas i dla Ciebie najważniejsze. **Szczegółowe informacje o składzie, kaloryczności, zawartości makroskładników i alergenach znajdziesz na etykiecie każdego posiłku.**