



## DIETIFIC

### BALANCE Zdrowa Energia

#### Wartość energetyczna posiłków

| Pakiet (kcal) | Śniadanie (kcal) | Śniadanie 2 (kcal) | Obiad (kcal) | Przekąska (kcal) | Kolacja (kcal) |
|---------------|------------------|--------------------|--------------|------------------|----------------|
| 1200-1300     | 235-265          | 175-195            | 360-400      | 175-195          | 235-265        |
| 1400-1500     | 275-310          | 200-225            | 420-460      | 200-225          | 275-310        |
| 1600-1700     | 310-345          | 235-260            | 465-520      | 235-260          | 310-345        |
| 1800-1900     | 350-390          | 260-290            | 530-590      | 260-290          | 350-390        |
| 2000-2100     | 390-430          | 285-315            | 600-660      | 285-315          | 390-430        |
| 2400-2500     | 470-515          | 360-395            | 685-750      | 360-395          | 470-515        |

#### Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

| Pakiet (kcal) | Białko (g) | Węglowodany przyswajalne (g) | Tłuszcze ogółem (g) | NNKT (g) | Błonnik pokarmowy (g) |
|---------------|------------|------------------------------|---------------------|----------|-----------------------|
| 1200-1300     | 50-75      | 130-180                      | 45-55               | ≥ 14     | 25-40                 |
| 1400-1500     | 60-80      | 140-200                      | 50-65               | ≥ 14     | 25-40                 |
| 1600-1700     | 70-90      | 170-230                      | 55-70               | ≥ 18     | 25-40                 |
| 1800-1900     | 80-100     | 190-250                      | 65-80               | ≥ 18     | 25-40                 |
| 2000-2100     | 80-115     | 220-290                      | 70-85               | ≥ 20     | 25-40                 |
| 2400-2500     | 90-120     | 280-340                      | 80-100              | ≥ 22     | 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.