



DIETIFIC

Light Menu

Wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)
1300	225-275	175-225	375-425	175-225	225-275
1450	275-335	175-225	435-475	175-225	275-335
1600	325-375	175-225	475-535	175-225	325-375
1800	325-375	275-325	475-535	275-325	325-375
2000	375-425	275-325	575-625	275-325	375-425
2350	500-550	275-325	675-725	275-325	500-550
2600	625-675	275-325	675-725	275-325	625-675

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1300	50-75	130-215	35-55	≥ 12	25-40
1450	50-80	140-200	40-65	≥ 12	25-40
1600	60-90	170-260	45-70	≥ 16	25-40
1800	60-100	200-275	50-80	≥ 16	25-40
2000	70-110	220-300	55-85	≥ 18	25-40
2350	80-120	265-380	65-95	≥ 18	25-40
2600	80-120	280-400	65-110	≥ 18	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.