



## DIETIFIC

### MAMA Dieta Rodzinna

#### Wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)
1700	315-365	235-275	475-550	235-275	315-365
1800	335-385	255-290	510-580	255-290	335-385
2000	375-425	280-320	560-640	280-320	375-425
2200	470-530	280-320	560-640	280-320	470-530
2500	540-605	355-400	560-640	355-400	540-605

#### Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1700	90-100	170-190	60-70	≥ 16	25-40
1800	100-110	185-215	60-70	≥ 16	25-40
2000	110-130	200-245	70-85	≥ 18	25-40
2200	110-130	220-250	75-95	≥ 18	25-40
2500	110-130	280-325	75-95	≥ 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.