



DIETIFIC

Dieta NISKOGLIKEMICZNA

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	60-85	120-150	50-65	≥ 14	25-40
1400-1500	65-90	140-190	55-70	≥ 14	25-40
1600-1700	70-95	150-210	65-80	≥ 18	25-40
1800-1900	80-110	170-240	70-85	≥ 18	25-40
2000-2100	90-120	200-270	75-95	≥ 20	25-40
2400-2500	110-140	240-300	95-115	≥ 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.