



## DIETIFIC

### Slim Plan

#### Wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)
1200	235-265	165-185	335-370	165-185	235-265
1350	260-290	190-210	380-420	190-210	260-290
1500	285-315	215-235	425-475	215-235	285-315
1700	380-420	215-235	425-475	215-235	380-420

#### Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1200	60-75	120-150	40-55	≥ 12	25-40
1350	60-85	140-175	40-60	≥ 12	25-40
1500	70-95	160-200	45-65	≥ 14	25-40
1700	70-100	180-220	55-75	≥ 14	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.