



DIETIFIC

AUTOIMMUNOLOGICZNA

Średnia wartość energetyczna posiłków

| Pakiet (kcal) | Śniadanie (kcal) | Śniadanie 2 (kcal) | Obiad (kcal) | Przekąska (kcal) | Kolacja (kcal) |
|---------------|------------------|--------------------|--------------|------------------|----------------|
| 1250 | 250 | 200 | 350 | 200 | 250 |
| 1450 | 300 | 200 | 450 | 200 | 300 |
| 1650 | 350 | 250 | 450 | 250 | 350 |
| 1850 | 400 | 300 | 500 | 250 | 400 |
| 2050 | 400 | 300 | 650 | 300 | 400 |
| 2250 | 500 | 300 | 650 | 300 | 500 |
| 2450 | 600 | 300 | 650 | 300 | 600 |
| 2650 | 650 | 300 | 750 | 300 | 650 |

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

| Pakiet (kcal) | Białko (g) | Węglowodany przyswajalne (g) | Tłuszcze ogółem (g) | NNKT (g) | Błonnik pokarmowy (g) |
|---------------|------------|------------------------------|---------------------|----------|-----------------------|
| 1250 | 45-80 | 125-155 | 40-60 | ≥ 14 | 25-40 |
| 1450 | 55-90 | 145-180 | 45-70 | ≥ 14 | 25-40 |
| 1650 | 60-105 | 165-205 | 55-80 | ≥ 18 | 25-40 |
| 1850 | 70-115 | 185-230 | 60-85 | ≥ 18 | 25-40 |
| 2050 | 75-130 | 205-255 | 65-95 | ≥ 20 | 25-40 |
| 2250 | 85-140 | 225-280 | 75-105 | ≥ 22 | 25-40 |
| 2450 | 90-155 | 245-305 | 80-115 | ≥ 22 | 25-40 |
| 2650 | 100-165 | 265-330 | 85-125 | ≥ 25 | 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.