



DIETIFIC

LESS CARB

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	60-95	110-140	50-65	≥ 12	25-40
1450	70-110	125-165	55-75	≥ 12	25-40
1650	80-125	145-185	65-85	≥ 16	25-40
1850	90-140	160-210	70-95	≥ 16	25-40
2050	100-155	180-230	80-105	≥ 18	25-40
2250	110-170	200-255	85-115	≥ 18	25-40
2450	120-185	215-275	95-125	≥ 18	25-40
2650	130-200	230-300	100-135	≥ 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.