



DIETIFIC

MAMA

Wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)
1700	350	250	500	250	350
1800	400	250	500	350	400
2000	400	300	600	300	400
2200	500	300	600	300	500
2400	600	300	600	300	600

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1700	85-130	190-235	50-75	≥ 16	25-40
1800	90-135	200-250	55-75	≥ 16	25-40
2000	100-150	225-275	60-85	≥ 18	25-40
2200	110-165	245-305	65-95	≥ 18	25-40
2400	120-180	270-330	75-100	≥ 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.