



DIETIFIC

## OPTIMUM MENU

### 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	45-70	135-185	35-55	≥ 12	25-40
1450	50-80	160-220	40-60	≥ 12	25-40
1650	55-90	180-250	45-70	≥ 16	25-40
1850	65-105	200-280	50-80	≥ 16	25-40
2050	70-115	225-310	60-90	≥ 18	25-40
2250	80-125	245-340	65-95	≥ 18	25-40
2450	85-135	270-370	70-105	≥ 18	25-40
2650	90-145	290-400	80-115	≥ 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.**