



DIETIFIC

POWER PLAN

Średnia wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)	Po Treningu (kcal)
1800	400	450	200	350	400
2000	500	450	200	450	400
2200	500	600	250	450	400
2500	600	650	250	500	500
2700	600	750	300	550	500
3000	700	750	300	650	600

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1800	90-135	155-205	70-90	≥ 16	25-40
2000	110-150	175-225	75-100	≥ 20	25-40
2200	110-165	190-250	85-110	≥ 20	25-40
2500	125-190	220-280	95-125	≥ 22	25-40
2700	135-205	235-305	105-135	≥ 25	25-40
3000	150-225	260-340	115-150	≥ 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.