



DIETIFIC

POWER PLAN PLUS

Średnia wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)	Po Treningu (kcal)
2000	400	200	450	200	350	400
2200	500	200	450	200	450	400
2500	500	300	600	250	450	400
2800	600	300	650	250	500	500
3000	600	300	750	300	550	500
3300	700	300	750	300	650	600

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
2000	100-150	175-225	75-100	≥ 16	25-40
2200	110-165	190-250	85-110	≥ 20	25-40
2500	125-190	220-280	95-125	≥ 20	25-40
2800	140-210	245-315	105-140	≥ 22	25-40
3000	150-225	260-340	115-150	≥ 25	25-40
3300	165-250	290-370	125-165	≥ 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.