



DIETIFIC

SIRTUINSLIM PLAN

Średnia wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)
1200	250	200	350	150	250
1350	300	200	400	150	300
1500	350	250	400	150	350
1700	400	300	450	150	450

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1200	55-80	135-165	35-50	≥ 12	25-40
1350	60-90	150-185	40-55	≥ 12	25-40
1500	65-100	170-205	47-60	≥ 14	25-40
1700	75-110	190-235	50-70	≥ 14	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 poszczególne liczby są dla nas i dla Ciebie najważniejsze.

Szczegółowe informacje o składzie, kaloryczności, zawartości makroskładników i alergenach znajdziesz na etykiecie każdego posiłku.