



**DIETIFIC**

**SLIM 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 liczby są dla nas i dla Ciebie najważniejsze.

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