



**DIETIFIC**

**SPORT 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	190-250	50-70	≥ 16	25-40
2000	100-150	210-270	55-80	≥ 20	25-40
2200	110-165	230-300	60-85	≥ 20	25-40
2500	125-190	260-340	70-100	≥ 22	25-40
2700	135-205	285-365	75-105	≥ 25	25-40
3000	150-225	315-405	80-120	≥ 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.**