



DIETIFIC

VEGAN

Średnia wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Przekąska (kcal)	Kolacja (kcal)
1250	250	200	350	200	250
1450	300	200	450	200	300
1650	350	250	450	250	350
1850	400	300	500	250	400
2050	400	300	650	300	400
2250	500	300	650	300	500
2450	600	300	650	300	600
2650	650	300	750	300	650

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany przyswajalne (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1250	30-55	135-190	40-55	≥ 12	25-40
1450	35-65	160-220	45-65	≥ 12	25-40
1650	40-75	180-150	55-75	≥ 16	25-40
1850	45-85	200-180	60-85	≥ 16	25-40
2050	50-95	225-310	65-95	≥ 18	25-40
2250	55-100	245-340	75-100	≥ 18	25-40
2450	60-110	270-370	80-110	≥ 18	25-40
2650	65-120	290-400	85-120	≥ 18	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.