



DIETIFIC

KETO GREENPOWER

Średnia wartość energetyczna posiłków

Pakiet (kcal)	Śniadanie (kcal)	Śniadanie 2 (kcal)	Obiad (kcal)	Kolacja (kcal)
1400	350	280	420	350
1800	450	360	540	450
2000	500	400	600	500
2400	600	480	720	600
2600	650	520	780	650

Wartość odżywcza kompletnego zestawu posiłków

Pakiet (kcal)	Białko (g)	Węglowodany ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	NNKT (g)	Błonnik pokarmowy (g)
1400	50-90	15-55	100-120	≥ 16	10-20
1800	65-115	20-70	130-150	≥ 18	12-25
2000	75-125	25-75	145-170	≥ 18	12-35
2400	90-150	30-90	170-200	≥ 20	15-40
2600	95-165	35-100	185-220	≥ 22	15-45

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.