

OPTIMAL

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	232	11,5	39,0	4,7	290	14,4	48,8	5,9	349	17,2	58,6	7,1	407	20,1	68,3	8,3	503	24,9	84,6	10,3
II Śniadanie	177	3,9	26,4	7,8	221	4,9	33,0	9,8	265	5,9	39,6	11,7	309	6,9	46,1	13,7	383	8,6	57,1	16,9
Obiad	315	25,9	35,0	8,8	394	32,4	43,8	11,0	472	38,9	52,5	13,2	551	45,4	61,3	15,4	682	56,2	75,9	19,0
Podwieczorek	252	5,2	26,5	15,1	315	6,5	33,2	18,9	378	7,8	39,8	22,7	442	9,2	46,4	26,4	547	11,3	57,5	32,7
Kolacja	208	14,3	29,1	4,8	260	17,8	36,4	6,0	313	21,4	43,6	7,1	365	25,0	50,9	8,3	451	30,9	63,0	10,3

VEGA

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	232	11,5	39,0	4,7	290	14,4	48,8	5,9	349	17,2	58,6	7,1	407	20,1	68,3	8,3	503	24,9	84,6	10,3
II Śniadanie	195	4,8	30,1	8,3	244	6,0	37,6	10,4	293	7,3	45,1	12,5	342	8,5	52,6	14,6	423	10,5	65,1	18,0
Obiad	287	14,4	35,6	7,6	359	18,0	44,5	9,6	431	21,6	53,4	11,5	502	25,2	62,3	13,4	622	31,2	77,1	16,6
Podwieczorek	252	5,2	26,5	15,1	315	6,5	33,2	18,9	378	7,8	39,8	22,7	442	9,2	46,4	26,4	547	11,3	57,5	32,7
Kolacja	214	7,9	29,3	8,1	267	9,9	36,7	10,2	321	11,9	44,0	12,2	374	13,9	51,3	14,2	463	17,2	63,5	17,6

NATURAL

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	278	8,7	46,5	5,5	347	10,8	58,1	6,8	416	13,0	69,7	8,2	486	15,2	81,3	9,6	601	18,8	100,7	11,9
II Śniadanie	173	3,9	29,3	6,5	216	4,8	36,7	8,1	260	5,8	44,0	9,7	303	6,7	51,4	11,4	375	8,4	63,6	14,1
Obiad	323	23,9	35,2	10,9	403	29,9	44,0	13,6	484	35,9	52,8	16,3	564	41,9	61,6	19,0	699	51,9	76,2	23,6
Podwieczorek	251	4,8	26,5	14,4	314	6,0	33,1	18,0	377	7,2	39,7	21,6	440	8,4	46,3	25,2	544	10,4	57,3	31,2
Kolacja	209	14,7	25,2	5,6	262	18,3	31,6	6,9	314	22,0	37,9	8,3	366	25,7	44,2	9,7	454	31,8	54,7	12,0

LITE

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T	3100	B	W	T
Śniadanie	228	14,6	13,2	14,8	285	18,2	16,5	18,5	342	21,8	19,7	22,2	399	25,5	23,0	25,9	493	31,5	28,5	32,1	588	37,6	34,0	38,3
II Śniadanie	195	4,8	30,1	8,3	244	6,0	37,6	10,4	293	7,3	45,1	12,5	342	8,5	52,6	14,6	423	10,5	65,1	18,0	505	12,5	77,7	21,5
Obiad	337	30,5	26,4	12,0	421	38,1	33,0	15,0	505	45,8	39,6	18,0	589	53,4	46,2	21,0	729	66,1	57,2	26,0	869	78,8	68,2	31,0
Podwieczorek	262	5,7	23,1	17,6	328	7,1	28,9	22,0	394	8,5	34,7	26,4	459	9,9	40,5	30,8	569	12,3	50,1	38,1	678	14,7	59,8	45,5
Kolacja	219	19,7	17,6	8,2	274	24,7	21,9	10,3	329	29,6	26,3	12,3	384	34,5	30,7	14,4	475	42,7	38,0	17,8	567	50,9	45,3	21,3

SPORT

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T	3100	B	W	T	3400	B	W	T
Śniadanie	232	11,5	39,0	4,7	290	14,4	48,8	5,9	349	17,2	58,6	7,1	407	20,1	68,3	8,3	503	24,9	84,6	10,3	600	29,7	###	12,3	658	32,5	###	13,4
II Śniadanie	206	16,1	23,1	7,4	258	20,2	28,9	9,3	309	24,2	34,7	11,1	361	28,2	40,5	13,0	447	35,0	50,1	16,1	533	41,7	59,8	19,2	584	45,7	65,5	21,0
Obiad	341	31,0	35,0	11,0	426	38,7	43,8	13,7	512	46,5	52,5	16,4	597	54,2	61,3	19,2	739	67,1	75,9	23,7	881	80,0	90,5	28,3	966	87,7	99,2	31,1
Podwieczorek	252	5,2	26,5	15,1	315	6,5	33,2	18,9	378	7,8	39,8	22,7	442	9,2	46,4	26,4	547	11,3	57,5	32,7	652	13,5	68,5	39,0	715	14,8	75,2	42,8
Kolacja	179	18,1	16,7	4,7	223	22,6	20,9	5,8	268	27,1	25,1	7,0	313	31,6	29,3	8,2	387	39,2	36,2	10,1	461	46,7	43,2	12,1	506	51,2	47,4	13,2