

OPTIMAL

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	201	8,0	33,9	6,1	251	9,9	42,3	7,7	301	11,9	50,8	9,2	352	13,9	59,3	10,7	435	17,2	73,4	13,3
II Śniadanie	232	12,0	33,4	6,6	290	15,0	41,7	8,2	348	18,0	50,1	9,9	406	21,0	58,4	11,5	503	26,0	72,3	14,3
Obiad	373	23,5	30,3	18,3	467	29,4	37,8	22,9	560	35,2	45,4	27,5	653	41,1	53,0	32,0	809	50,9	65,6	39,7
Podwieczorek	177	3,1	39,3	2,9	221	3,9	49,1	3,6	265	4,7	58,9	4,3	309	5,4	68,7	5,0	382	6,7	85,0	6,2
Kolacja	231	20,1	20,0	8,0	288	25,2	25,1	10,0	346	30,2	30,1	12,0	404	35,2	35,1	14,0	500	43,6	43,4	17,3

VEGA

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	233	8,1	39,4	7,4	291	10,1	49,3	9,3	350	12,1	59,2	11,1	408	14,1	69,0	13,0	505	17,5	85,4	16,1
II Śniadanie	192	5,1	33,4	6,1	241	6,4	41,7	7,6	289	7,7	50,1	9,1	337	9,0	58,4	10,6	417	11,1	72,3	13,2
Obiad	387	16,3	32,8	18,4	484	20,4	41,0	23,0	581	24,5	49,2	27,6	678	28,6	57,4	32,2	839	35,4	71,1	39,8
Podwieczorek	177	3,1	39,3	2,9	221	3,9	49,1	3,6	265	4,7	58,9	4,3	309	5,4	68,7	5,0	382	6,7	85,0	6,2
Kolacja	176	11,6	20,5	5,9	220	14,6	25,7	7,3	264	17,5	30,8	8,8	308	20,4	35,9	10,2	381	25,2	44,5	12,7

NATURAL

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	278	7,9	31,8	7,1	347	9,9	39,8	8,9	416	11,8	47,8	10,6	486	13,8	55,7	12,4	601	17,1	69,0	15,4
II Śniadanie	206	13,6	23,2	7,2	257	17,0	29,1	8,9	309	20,4	34,9	10,7	360	23,9	40,7	12,5	446	29,5	50,4	15,5
Obiad	373	23,7	33,4	17,9	466	29,6	41,7	22,3	559	35,6	50,1	26,8	652	41,5	58,4	31,3	807	51,4	72,3	38,7
Podwieczorek	177	3,1	39,3	2,9	221	3,9	49,1	3,6	265	4,7	58,9	4,3	309	5,4	68,7	5,0	382	6,7	85,0	6,2
Kolacja	194	13,4	23,4	6,0	242	16,8	29,2	7,5	290	20,1	35,1	9,0	339	23,5	40,9	10,5	420	29,1	50,6	13,0

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	215	13,5	16,0	12,4	269	16,9	20,1	15,5	323	20,3	24,1	18,6	376	23,7	28,1	21,7	466	29,3	34,8	26,8	556	34,9	41,4	32,0
II Śniadanie	175	17,5	11,9	7,7	219	21,8	14,9	9,6	263	26,2	17,9	11,5	307	30,5	20,8	13,4	380	37,8	25,8	16,6	453	45,1	30,8	19,8
Obiad	405	26,7	26,4	20,5	507	33,3	33,0	25,6	608	40,0	39,6	30,7	710	46,7	46,2	35,8	879	57,8	57,2	44,4	1047	68,9	68,2	52,9
Podwieczorek	167	3,1	30,2	5,5	208	3,8	37,7	6,9	250	4,6	45,3	8,3	292	5,4	52,8	9,6	361	6,7	65,4	11,9	430	7,9	78,0	14,2
Kolacja	253	18,3	21,2	11,0	316	22,9	26,5	13,7	379	27,4	31,8	16,4	442	32,0	37,1	19,2	548	39,6	46,0	23,7	653	47,2	54,8	28,3

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	201	8,0	33,9	6,1	251	9,9	42,3	7,7	301	11,9	50,8	9,2	352	13,9	59,3	10,7	435	17,2	73,4	13,3	519	20,5	87,5	15,8	569	22,5	96,0	17,4
II Śniadanie	185	18,3	20,2	4,4	231	22,8	25,2	5,5	277	27,4	30,3	6,5	323	32,0	35,3	7,6	400	39,6	43,7	9,5	477	47,2	52,1	11,3	523	51,8	57,1	12,4
Obiad	405	26,7	30,3	11,0	507	33,3	37,8	13,7	608	40,0	45,4	16,4	710	46,7	53,0	19,2	879	57,8	65,6	23,7	1047	68,9	78,2	28,3	1149	75,6	85,7	31,1
Podwieczorek	180	7,3	39,5	1,1	225	9,2	49,4	1,3	269	11,0	59,3	1,6	314	12,9	69,2	1,9	389	15,9	85,6	2,3	464	19,0	###	2,8	509	20,8	###	3,0
Kolacja	217	16,7	20,1	8,0	272	20,9	25,1	10,0	326	25,1	30,1	12,0	380	29,3	35,1	14,1	471	36,2	43,5	17,4	561	43,2	51,8	20,7	615	47,4	56,8	22,7