



**WWW.OPTIMALFIT.PL**  
**TEL.: 690 977 222**

CENNIK DIET OBOWIĄZUJE OD 02.09.2021 r

## **DIETY: SLIM, BALANCE, SPORT, NISKI IG, BEZ MIĘSA, BEZ RYB, VEGE**

| <b>Czas zamówienia</b> | <b>Zestaw testowy</b> | <b>1 – 13 dni</b> |    |    | <b>14 - 20 dni</b> |    |    | <b>21-30 dni</b> |    |    | <b>Powyżej 30 dni</b> |    |    |
|------------------------|-----------------------|-------------------|----|----|--------------------|----|----|------------------|----|----|-----------------------|----|----|
| Ilość posiłków         | 5                     | 5                 | 4* | 3* | 5                  | 4  | 3  | 5                | 4  | 3  | 5                     | 4  | 3  |
| 1000 kcal              | 41                    | 57                | 54 | 52 | 55                 | 54 | 52 | 55               | 52 | 50 | 54                    | 51 | 49 |
| 1200 kcal              | 42                    | 59                | 56 | 54 | 58                 | 55 | 53 | 57               | 54 | 52 | 56                    | 53 | 51 |
| 1500 kcal              | 44                    | 62                | 59 | 57 | 61                 | 58 | 56 | 60               | 57 | 55 | 59                    | 56 | 54 |
| 1700 kcal              | 47                    | 64                | 61 | 59 | 63                 | 60 | 58 | 62               | 59 | 57 | 61                    | 58 | 56 |
| 2000 kcal              | 50                    | 67                | 64 | 62 | 66                 | 63 | 61 | 65               | 62 | 60 | 64                    | 61 | 59 |

|           |    |           |    |    |           |    |    |           |    |    |           |    |    |
|-----------|----|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|----|
| 2500 kcal | 57 | <b>73</b> | 70 | 68 | <b>72</b> | 69 | 67 | <b>71</b> | 68 | 66 | <b>70</b> | 67 | 65 |
| 3000 kcal | 63 | <b>80</b> | 77 | 75 | <b>79</b> | 76 | 74 | <b>78</b> | 75 | 73 | <b>77</b> | 74 | 72 |

### DIETY: GLUTEN FREE, BEZ LAKTOZY

| Czas zamówienia | Zestaw testowy | 1 – 13 dni |    |    | 14 - 20 dni |    |    | 21-30 dni |    |    | Powyżej 30 dni |    |    |
|-----------------|----------------|------------|----|----|-------------|----|----|-----------|----|----|----------------|----|----|
|                 |                | 5          | 4  | 3  | 5           | 4  | 3  | 5         | 4  | 3  | 5              | 4  | 3  |
| Ilość posiłków  | 5              | <b>5</b>   | 4  | 3  | <b>5</b>    | 4  | 3  | <b>5</b>  | 4  | 3  | <b>5</b>       | 4  | 3  |
| 1000 kcal       | 45             | <b>60</b>  | 57 | 55 | <b>59</b>   | 56 | 54 | <b>58</b> | 55 | 53 | <b>57</b>      | 54 | 52 |
| 1200 kcal       | 46             | <b>62</b>  | 59 | 57 | <b>61</b>   | 58 | 56 | <b>60</b> | 57 | 55 | <b>59</b>      | 56 | 54 |
| 1500 kcal       | 48             | <b>65</b>  | 62 | 60 | <b>64</b>   | 61 | 59 | <b>63</b> | 60 | 58 | <b>62</b>      | 59 | 57 |
| 1700 kcal       | 51             | <b>67</b>  | 64 | 62 | <b>66</b>   | 63 | 61 | <b>65</b> | 62 | 60 | <b>64</b>      | 61 | 59 |
| 2000 kcal       | 54             | <b>70</b>  | 67 | 65 | <b>69</b>   | 66 | 64 | <b>68</b> | 65 | 63 | <b>67</b>      | 64 | 62 |
| 2500 kcal       | 61             | <b>77</b>  | 74 | 72 | <b>76</b>   | 73 | 71 | <b>75</b> | 72 | 70 | <b>74</b>      | 71 | 69 |
| 3000 kcal       | 67             | <b>84</b>  | 81 | 79 | <b>83</b>   | 80 | 78 | <b>82</b> | 79 | 77 | <b>81</b>      | 78 | 76 |

\*3 posiłki z diety: śniadanie, obiad, kolacja

\*4 posiłki z diety: śniadanie, II śniadanie, obiad, przekąska

## DIETA OPTIMAL OFFICE

| Ilość kcal | 1 – 13 dni | 14 - 20 dni | 21-30 dni | Powyżej 30 dni |
|------------|------------|-------------|-----------|----------------|
| 3 posiłki  |            |             |           |                |
| 750 kcal   | 46         | 45          | 44        | 43             |
| 1100kcal   | 49         | 48          | 47        | 46             |

## DIETA OPTIMAL KETO

| Czas zamówienia       | Zestaw testowy | 1-13 dni | 14-20 dni | 21-30 dni | Powyżej 30 dni |
|-----------------------|----------------|----------|-----------|-----------|----------------|
| <b>Ilość posiłków</b> | <b>3</b>       | <b>3</b> | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>       |
| 1500 kcal             | 48             | 65       | 64        | 63        | 62             |
| 1700 kcal             | 51             | 67       | 66        | 65        | 64             |
| 2000 kcal             | 54             | 70       | 69        | 68        | 67             |
| 2500 kcal             | 61             | 77       | 76        | 75        | 74             |
| 3000 kcal             | 67             | 84       | 83        | 82        | 81             |

## ROZKŁAD KALORYCZNOŚCI

1000 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 800 kcal; 3 posiłki – 700 kcal

1200 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1000 kcal; 3 posiłki – 900 kcal

1500 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1200 kcal; 3 posiłki – 1150 kcal

1700 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1350 kcal; 3 posiłki – 1300 kcal

---

2000 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1600 kcal; 3 posiłki – 1400 kcal

---

2500 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 2000 kcal; 3 posiłki – 1800 kcal

---

3000 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 2400 kcal; 3 posiłki – 2100 kcal

---