



#### Wykluczenia produktów

Wykluczenia produktów z diety są związane z dodatkowymi opłatami i powinny być z nami wcześniej potwierdzone. Opłata za każde wykluczenie wynosi 3 zł/dzień. Wyjątek stanowi wykluczenie nabiału za co nie pobieramy dodatkowych opłat. Opcja bez nabiału oznacza wykluczenie wszystkich produktów nabiałowych z mleka krowiego, owczego i koziego poza masłem. Za wykluczenie masła pobieramy opłatę 3 zł/dzień.

#### Zniżki

W przypadku zamówienia pod 1 adres udzielamy 5% rabatu od całości zamówienia rozliczanego przez nas każdorazowo po zakończeniu zamówienia. Powstała w ten sposób nadpłata będzie przez nas zwrócona na konto lub na życzenie klienta odliczona od kolejnego zamówienia.

## Diety z opcją wyboru ilości posiłków

### Optymalna

#### 1400 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	69	67	65
4 posiłki	65	63	61
3 posiłki	61	59	57

#### 1800 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	72	70	68
4 posiłki	68	66	64
3 posiłki	64	62	60

#### 2100 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	78	76	74
4 posiłki	74	72	70
3 posiłki	70	68	66

### Wege

#### 1400 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	69	67	65
4 posiłki	65	63	61
3 posiłki	61	59	57

#### 1800 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	72	70	68
4 posiłki	68	66	64
3 posiłki	64	62	60

#### 2100 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	78	76	74
4 posiłki	74	72	70
3 posiłki	70	68	66

### Wege + Ryby

#### 1400 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	69	67	65
4 posiłki	65	63	61
3 posiłki	61	59	57

#### 1800 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	72	70	68
4 posiłki	68	66	64
3 posiłki	64	62	60

#### 2100 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	78	76	74
4 posiłki	74	72	70
3 posiłki	70	68	66

### Dla Mam

#### 1800 kcal przy 5 posiłkach

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	72	70	68
4 posiłki	68	66	64
3 posiłki	64	62	60

#### Wykluczenia produktów

Wykluczenia produktów z diety są związane z dodatkowymi opłatami i powinny być z nami wcześniej potwierdzone. Opłata za każde wykluczenie wynosi 3 zł/dzień. Wyjątek stanowi wykluczenie nabiału za co nie pobieramy dodatkowych opłat. Opcja bez nabiału oznacza wykluczenie wszystkich produktów nabiałowych z mleka krowiego, owczego i koziego poza masłem. Za wykluczenie masła pobieramy opłatę 3 zł/dzień.

#### Zniżki

W przypadku zamówienia pod 1 adres udzielamy 5% rabatu od całości zamówienia rozliczanego przez nas każdorazowo po zakończeniu zamówienia. Powstała w ten sposób nadpłata będzie przez nas zwrócona na konto lub na życzenie klienta odliczona od kolejnego zamówienia.

## Diety bez opcji wyboru ilości posiłków

### Odchudzająca

#### 1200 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	67	65	63

### Samuraj

#### 1500 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	76	74	72

#### 2000 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	83	81	79

#### 2500 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	91	89	87

### Hashimoto

#### 1400 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	72	70	68

### Sportowa

#### 2200 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	81	79	77

#### 2600 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
6 posiłków	85	83	81

### Niski IG

#### 1400 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	72	70	68

#### 1800 kcal

	do 10 dni	10-20 dni	od 20 dni
5 posiłków	76	74	72