

Rozdział racji pokarmowej na posiłki w zależności od diety

	Pokrycie zapotrzebowania energetycznego		
Posiłek	3 posiłki	5 posiłków	6 posiłków
Śniadanie	30 - 35 %	25 – 30 %	20 – 25 %
II śniadanie	-	5 – 10 %	10 %
Obiad	35 – 40 %	30 – 35 %	25 – 30 %
Podwieczorek	-	5 – 10 %	10 %
Kolacja	25 – 30 %	15 – 20 %	20 %
Posiłek nocny	-	-	10 %