

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC
Śniadanie Jogurt z granolą, owocami, orzechami i musem malinowym	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier
Obiad Okoń jeziorny curry w mleczku kokosowym podany z kimchi oraz kaszą bulgur	Okoń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Kasza bulgur gotowana , Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Roszponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny
Kolacja Kremowy makaron fusilli z indykiem, brokułami i groszkiem	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane