

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC
<b>Śniadanie</b> Tosty francuskie z owocami i syropem klonowym	Pieczywo tostowe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra, Banan, <b>Borówka amerykańska</b> , Granat, Sok cytrynowy, <b>Syrop klonowy</b>
<b>Obiad</b> Schab w sosie myśliwskim podany z ziemniakami pieczonymi oraz surówką z kapusty pekińskiej	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Wieprzowina, boczek bez kości, ogórek korniszony, Bulion drobiowy, Pieczarka uprawna, świeża, Mąka pszenna, typ 550, Woda, <b>Ziemiaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, Kapusta pekińska, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, luskane
<b>Kolacja</b> Tortilla z dynią, indykiem i szpinakiem z salsą pomidorową	Tortilla pszenna, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat