

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC
Śniadanie Panino z szarpanym indykiem, burakiem marynowanym, rukolą i sosem aioli	Ciabatta, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser typu Feta, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała
Obiad Lasagne z wołowiną, warzywami i parmezanem	Makaron lasagne, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu
Kolacja Sałatka z tuńczyka z ryżem, jajkiem, fasolą, kukurydzą i koprem	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szczypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy