

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC
Śniadanie Rosti ziemniaczane z jajkiem poche i sosem jogurtowym	Rosti, 120g, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Ser, gouda tłusty, Szczypiorek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Czosnek, Rukola, Pomidory koktajlowe
Obiad Indyk w sosie tikka masala podany z białym ryżem, kolendrą, papryką i marchewką	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ryż biały, gotowany, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Kolacja Pierożki Chinkali z mięsem	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Wieprzowina, gotowana w wodzie, Wołowina (udziec) 500