

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC VEGE+RYBY
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 Pieczony kalafior w sosie tikka masala podany z białym ryżem, kolendrą, papryką i marchewką	Kalafior, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Kolacja Pierożki z czerwoną soczewicą	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Soczewica czerwona, nasiona suche, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Masło ekstra, Kolendra (liście), Sól biała, pieprz, Czosnek, Papryczka ostra chili