

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC VEGE
<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> Kotlet z buraka w sosie pieczarkowym podany z ziemniakami pieczonymi i surówką z kapusty pekińskiej	<b>Ziemniaki pieczone</b> , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Kapusta pekińska, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, tuskane, Buraki, gotowane w wodzie, Kasza jaglana, gotowana, Cebula czerwona, Czosnek, pieprz, Sól biała, Olej rzepakowy, <b>Siemie lniane</b> , Jaja kurze całe, Bułka tarta
<b>Kolacja</b> Tortilla z dynią, czerwoną fasolą i salsą pomidorową	Tortilla pszenna, Fasola czerwona (konserwowa), Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Oregano, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat