

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC LESS GLUTEN NO LACTOSE
<b>Śniadanie</b> Rosti ziemniaczane z jajkiem poche i sosem jogurtowym	Rosti, 120g, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Ser, gouda tłusty, Szczypiorek, Jogurt naturalny bez laktozy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Czosnek, Rukola, Pomidory koktajlowe
<b>Obiad</b> 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% bez laktozy
<b>Kolacja</b> Bezglutenowe pierożki z czerwoną soczewicą	Mąka z ciecierzycy, Skrobia ziemniaczana, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Soczewica czerwona, nasiona suche, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Masło ekstra, Kolendra (liście), Sól biała, pieprz, Czosnek, Cukier