

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
Śniadanie Szakszuka w sosie pomidorowym z salami piccante podana z pieczywem żytnim własnego wypieku	Salami luksusowe, Passata pomidorowa (przecier), Jaja kurze całe, Cebula, Czosnek, Papryka czerwona, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Olej rzepakowy, Chleb własnego wypieku, Prosta 38	Salami luksusowe, Passata pomidorowa (przecier), Jaja kurze całe, Cebula, Czosnek, Papryka czerwona, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Olej rzepakowy, Chleb własnego wypieku, Prosta 38	Salami luksusowe, Passata pomidorowa (przecier), Jaja kurze całe, Cebula, Czosnek, Papryka czerwona, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Olej rzepakowy, Chleb własnego wypieku, Prosta 38
II śniadanie Malezyjska zupa z batatami i kurczakiem	Oliwa z oliwek, Czerwona pasta curry House of Asia, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Bulion warzywny, Mleko kokosowe, Batat, Noga (udo) kurczaka, Sos sojowy, Sok z limonki, Papryczka ostra chili, Kolendra (liście)	Oliwa z oliwek, Czerwona pasta curry House of Asia, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Bulion warzywny, Mleko kokosowe, Batat, Noga (udo) kurczaka, Sos sojowy, Sok z limonki, Papryczka ostra chili, Kolendra (liście)	Oliwa z oliwek, Czerwona pasta curry House of Asia, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Bulion warzywny, Mleko kokosowe, Batat, Noga (udo) kurczaka, Sos sojowy, Sok z limonki, Papryczka ostra chili, Kolendra (liście)
Obiad Czarne tagliatelle z krewetkami, małżami, kalmarami oraz pomidorami suszonymi	Tagliatelle, makaron ugotowany , Oliwa z oliwek, Wino białe, wytrawne, Pomidory koktajlowe, Szpinak, Masło ekstra, Suszone pomidory, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Krewetki, Kalmary, Małże, ugotowane	Tagliatelle, makaron ugotowany , Oliwa z oliwek, Wino białe, wytrawne, Pomidory koktajlowe, Szpinak, Masło ekstra, Suszone pomidory, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Krewetki, Kalmary, Małże, ugotowane	Tagliatelle, makaron ugotowany , Oliwa z oliwek, Wino białe, wytrawne, Pomidory koktajlowe, Szpinak, Masło ekstra, Suszone pomidory, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Krewetki, Kalmary, Małże, ugotowane
Podwieczorek Sernik z herbatą matcha	Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Cukier, Śmietana, 18% tłuszczu, Jaja kurze całe, Matcha w proszku, Mąka ziemniaczana , Czekolada biała	Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Cukier, Śmietana, 18% tłuszczu, Jaja kurze całe, Matcha w proszku, Mąka ziemniaczana , Czekolada biała	Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Cukier, Śmietana, 18% tłuszczu, Jaja kurze całe, Matcha w proszku, Mąka ziemniaczana , Czekolada biała
Kolacja Sałatka z pęczaku i pieczonych warzywy	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Pieczarki smażone, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Sól biała, pieprz, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Sos sojowy, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Czosnek	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Pieczarki smażone, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Sól biała, pieprz, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Sos sojowy, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Czosnek	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Pieczarki smażone, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Sól biała, pieprz, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Sos sojowy, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Czosnek