

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
Śniadanie Jogurt z granolą, owocami, orzechami i musem malinowym	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier
II śniadanie Baba ghanoush z chlebkiem pita	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita grecka	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita grecka	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita grecka
Obiad Okoń jeziorny curry w mleczku kokosowym podany z kimchi oraz kaszą bulgur	Okoń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Kasza bulgur gotowana , Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Różponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny	Okoń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Kasza bulgur gotowana , Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Różponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny	Okoń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Kasza bulgur gotowana , Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Różponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny
Podwieczorek Leśny mech	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Mascarpone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, Borówka amerykańska	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Mascarpone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, Borówka amerykańska	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Mascarpone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, Borówka amerykańska
Kolacja Kremowy makaron fusilli z indykiem, brokułami i groszkiem	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane