

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
Śniadanie Dutch baby z węgierkami i sosem waniliowym	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier wanilinowy, Masło klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier wanilinowy, Masło klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier wanilinowy, Masło klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego
II śniadanie Sałatka z krewetkami i guacamole	Krewetki, Awokado, Czosnek, Pomidor, Bazylia świeża, Limonka, Cebula czerwona, Masło klarowane, Rukola, Pomarańcza, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Pumpernikiel	Krewetki, Awokado, Czosnek, Pomidor, Bazylia świeża, Limonka, Cebula czerwona, Masło klarowane, Rukola, Pomarańcza, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Pumpernikiel	Krewetki, Awokado, Czosnek, Pomidor, Bazylia świeża, Limonka, Cebula czerwona, Masło klarowane, Rukola, Pomarańcza, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Pumpernikiel
Obiad Pierś kurczaka z camembertem i szynką dojrzewającą podana z frytkami z batatów oraz fasolką szparagową	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Szynka długodojrzewająca, Ser, camembert pełnotłusty, Frytki z batatów , Fasolka szparagowa, Masło ekstra, Bułka tarta	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Szynka długodojrzewająca, Ser, camembert pełnotłusty, Frytki z batatów , Fasolka szparagowa, Masło ekstra, Bułka tarta	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Szynka długodojrzewająca, Ser, camembert pełnotłusty, Frytki z batatów , Fasolka szparagowa, Masło ekstra, Bułka tarta
Podwieczorek Pudding ryżowy z gruszką, jabłkiem i cynamonem	Ryż biały, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, cukier, Cynamon, Gruszka, Jabłko	Ryż biały, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, cukier, Cynamon, Gruszka, Jabłko	Ryż biały, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, cukier, Cynamon, Gruszka, Jabłko
Kolacja Kaszotto z pieczarkami, cukinią i groszkiem	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek