

| Posiłek / potrawa / składniki  | DIETA OPTIMAL 1500 kcal   | DIETA OPTIMAL 2000 kcal   | DIETA OPTIMAL 2500 kcal   |
|--|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b><br>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>  | Pieczywo tostowe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra, Banan, <b>Borówka amerykańska</b> , Granat, Sok cytrynowy, <b>Syrop klonowy</b>  | 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>II śniadanie</b><br>Zupa z warzyw korzeniowych z gruszką  | Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Gruszka, Masło klarowane, Sól biała, pieprz, Kurkuma, Dynia, pestki, łuskane, Bulion warzywny   | Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Gruszka, Masło klarowane, Sól biała, pieprz, Kurkuma, Dynia, pestki, łuskane, Bulion warzywny   | Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Gruszka, Masło klarowane, Sól biała, pieprz, Kurkuma, Dynia, pestki, łuskane, Bulion warzywny   |
| <b>Obiad</b><br>Schab w sosie myśliwskim podany z ziemniakami pieczonymi oraz surówką z kapusty pekińskiej | Wieprzowina, schab surowy bez kości, Wieprzowina, boczek bez kości, ogórek korniszony, Bulion drobiowy, Pieczarka uprawna, świeża, Mąka pszenna, typ 550, Woda, <b>Ziemniaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, Kapusta pekińska, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, łuskane | Wieprzowina, schab surowy bez kości, Wieprzowina, boczek bez kości, ogórek korniszony, Bulion drobiowy, Pieczarka uprawna, świeża, Mąka pszenna, typ 550, Woda, <b>Ziemniaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, Kapusta pekińska, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, łuskane | Wieprzowina, schab surowy bez kości, Wieprzowina, boczek bez kości, ogórek korniszony, Bulion drobiowy, Pieczarka uprawna, świeża, Mąka pszenna, typ 550, Woda, <b>Ziemniaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, Kapusta pekińska, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, łuskane |
| <b>Podwieczorek</b><br>Szyszki czekoladowe z ryżem i żurawiną  | Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czekolada gorzka, Ryż preparowany, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki jaglane, Żurawina suszona, Herbatniki  | Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czekolada gorzka, Ryż preparowany, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki jaglane, Żurawina suszona, Herbatniki  | Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czekolada gorzka, Ryż preparowany, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki jaglane, Żurawina suszona, Herbatniki  |
| <b>Kolacja</b><br>Tortilla z dynią, indykiem i szpinakiem z sałsa pomidorową                               | Tortilla pszenna, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat  | Tortilla pszenna, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat  | Tortilla pszenna, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat  |