

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
Śniadanie Bagietka francuska z rostbefem i grillowanymi warzywami	Bagietki francuskie, Wołowina, rostbief, Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Szpinak, Serek phildalphia , Oliwa z oliwek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Musztarda, Sok cytrynowy	Bagietki francuskie, Wołowina, rostbief, Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Szpinak, Serek phildalphia , Oliwa z oliwek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Musztarda, Sok cytrynowy	Bagietki francuskie, Wołowina, rostbief, Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Szpinak, Serek phildalphia , Oliwa z oliwek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Musztarda, Sok cytrynowy
II śniadanie Hummus z buraka z pomidorem suszonym i nachosami	Ciecierzycza ugotowana, Pasta sezamowa , Czosnek, Sok cytrynowy, Kumin (kmin rzymski) , Woda, Buraki, gotowane w wodzie, Oliwa z oliwek, Sól biała, Suszone pomidory, Tortilla pełnoziarnista	Ciecierzycza ugotowana, Pasta sezamowa , Czosnek, Sok cytrynowy, Kumin (kmin rzymski) , Woda, Buraki, gotowane w wodzie, Oliwa z oliwek, Sól biała, Suszone pomidory, Tortilla pełnoziarnista	Ciecierzycza ugotowana, Pasta sezamowa , Czosnek, Sok cytrynowy, Kumin (kmin rzymski) , Woda, Buraki, gotowane w wodzie, Oliwa z oliwek, Sól biała, Suszone pomidory, Tortilla pełnoziarnista
Obiad Keftedes - pulpeciki po grecku podane z ziemniakami puree i surówką z młodej kapusty	Wieprzowina, łopatka, Wołowina, poledwica, Cebula, Szalotka, Oliwki czarne , Chleb baltonowski, Ser typu Feta, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cynamon, Woda, Sól biała, pieprz, Ziemniaki purée, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Koper ogrodowy, Cukier	Wieprzowina, łopatka, Wołowina, poledwica, Cebula, Szalotka, Oliwki czarne , Chleb baltonowski, Ser typu Feta, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cynamon, Woda, Sól biała, pieprz, Ziemniaki purée, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Koper ogrodowy, Cukier	Wieprzowina, łopatka, Wołowina, poledwica, Cebula, Szalotka, Oliwki czarne , Chleb baltonowski, Ser typu Feta, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cynamon, Woda, Sól biała, pieprz, Ziemniaki purée, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Koper ogrodowy, Cukier
Podwieczorek Pożywne smoothie jaglane	Kasza jaglana, gotowana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Banan, Masło orzechowe, Cynamon, Ekstrakt waniliowy	Kasza jaglana, gotowana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Banan, Masło orzechowe, Cynamon, Ekstrakt waniliowy	Kasza jaglana, gotowana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Banan, Masło orzechowe, Cynamon, Ekstrakt waniliowy
Kolacja Sałatka z kurczakiem, pomarańczą i orzechami włoskimi z sosem miodowo-musztardowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Rukola, Roszponka, Pomarańcza, Granat, Orzechy włoskie, Miód pszczełli, Musztarda, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Sok pomarańczowy, Cynamon	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Rukola, Roszponka, Pomarańcza, Granat, Orzechy włoskie, Miód pszczełli, Musztarda, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Sok pomarańczowy, Cynamon	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Rukola, Roszponka, Pomarańcza, Granat, Orzechy włoskie, Miód pszczełli, Musztarda, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Sok pomarańczowy, Cynamon