

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
<b>Śniadanie</b> Panino z szarpanym indykiem, burakiem marynowanym, rukolą i sosem aioli	Ciabatta, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser typu Feta, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała	Ciabatta, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser typu Feta, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała	Ciabatta, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser typu Feta, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała
<b>II śniadanie</b> Buddha bowl z szynką parmeńską, ananasem, batatami, ciecierzycą i dresingiem tahini	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), <b>curry</b> , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzejawąca, <b>Pasta sezamowa</b> , Musztarda, Miód pszczeli, Woda	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), <b>curry</b> , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzejawąca, <b>Pasta sezamowa</b> , Musztarda, Miód pszczeli, Woda	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), <b>curry</b> , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzejawąca, <b>Pasta sezamowa</b> , Musztarda, Miód pszczeli, Woda
<b>Obiad</b> Lasagne z wołowiną, warzywami i parmezanem	Makaron lasagne, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	Makaron lasagne, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	Makaron lasagne, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
<b>Podwieczorek</b> Koktajl jogurtowy z pomarańczą, bananem i imbirem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczeli	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczeli	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczeli
<b>Kolacja</b> Sałatka z tuńczyka z ryżem, jajkiem, fasolą, kukurydzą i koprem	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szcypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szcypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szcypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy