

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
<b>Śniadanie</b> Rosti ziemniaczane z jajkiem poche i sosem jogurtowym	Rosti, 120g, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Ser, gouda tłusty, Szcypiorek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Czosnek, Rukola, Pomidory koktajlowe	Rosti, 120g, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Ser, gouda tłusty, Szcypiorek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Czosnek, Rukola, Pomidory koktajlowe	Rosti, 120g, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Ser, gouda tłusty, Szcypiorek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Czosnek, Rukola, Pomidory koktajlowe
<b>II śniadanie</b> Sałatka makaronowa z bobem, serem mozzarella i pestkami dyni	Makaron fusilli ugotowany, Bób, Rukola, Pomidor, Cebula czerwona, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, <b>Sos winegret</b>	Makaron fusilli ugotowany, Bób, Rukola, Pomidor, Cebula czerwona, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, <b>Sos winegret</b>	Makaron fusilli ugotowany, Bób, Rukola, Pomidor, Cebula czerwona, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, <b>Sos winegret</b>
<b>Obiad</b> Indyk w sosie tikka masala podany z białym ryżem, kolendrą, papryką i marchewką	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ryż biały, gotowany, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ryż biały, gotowany, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Ryż biały, gotowany, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
<b>Podwieczorek</b> Tofurnik pomarańczowy	Pomarańcza, Agar, Tofu naturalne, Oliwa cytrynowa, <b>Syrop klonowy</b> , Pomarańcza, Nasiona chia, Mięta świeża	Pomarańcza, Agar, Tofu naturalne, Oliwa cytrynowa, <b>Syrop klonowy</b> , Pomarańcza, Nasiona chia, Mięta świeża	Pomarańcza, Agar, Tofu naturalne, Oliwa cytrynowa, <b>Syrop klonowy</b> , Pomarańcza, Nasiona chia, Mięta świeża
<b>Kolacja</b> Pierogi Chinkali z mięsem	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Wieprzowina, gotowana w wodzie, Wołowina (udziec), Jaja kurze całe, Sos sojowy, Cukier, Sól biała, pieprz, Czosnek, Kolendra (liście), Mąka pszenna, typ 500	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Wieprzowina, gotowana w wodzie, Wołowina (udziec), Jaja kurze całe, Sos sojowy, Cukier, Sól biała, pieprz, Czosnek, Kolendra (liście), Mąka pszenna, typ 500	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Wieprzowina, gotowana w wodzie, Wołowina (udziec), Jaja kurze całe, Sos sojowy, Cukier, Sól biała, pieprz, Czosnek, Kolendra (liście), Mąka pszenna, typ 500