

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE+RYBY 1500 kcal	DIETA VEGE+RYBY 2000 kcal	DIETA VEGE+RYBY 2500 kcal
Śniadanie Panino z szarpaną vege kaczka, burakiem marynowanym, rukolą i sosem aioli	Ciabatta, Rukola, A'la kaczka , 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, A'la kaczka , 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, A'la kaczka , Buraki, gotowane w wodzie, Ser typu Feta, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała
II śniadanie Buddha bowl z komosą ryżową, ananasem, batatami, ciecierzycą i dressingiem tahini	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), curry , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Pasta sezamowa , Musztarda, Miód pszczeli, Woda	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), curry , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Pasta sezamowa , Musztarda, Miód pszczeli, Woda	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), curry , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Pasta sezamowa , Musztarda, Miód pszczeli, Woda
Obiad Lasagne z wołowiną wegańską, warzywami i parmezanem	Makaron lasagne, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Mięso wegańskie , Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion warzywny, 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, Mięso wegańskie , Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion warzywny, 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, Mięso wegańskie , Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion warzywny, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
Podwieczorek 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
Kolacja 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), Szczypiorek, 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), Szczypiorek, 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), Szczypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy