

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE 1500 kcal	DIETA VEGE 2000 kcal	DIETA VEGE 2500 kcal
Śniadanie Jogurt z granolą, owocami, orzechami i musem malinowym	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier
II śniadanie Baba ghanoush z chlebkiem pita	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita grecka	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita grecka	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita grecka
Obiad Kotleciki z grochu w sosie curry podane z kaszą bulgur oraz ratatouille	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Kasza bulgur gotowana , Bulion warzywny, Sól biała, pieprz, Czosnek, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, Groch ugotowany, Kasza manna, Cebula, Jaja kurze całe, Szpinak, Olej rzepakowy	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Kasza bulgur gotowana , Bulion warzywny, Sól biała, pieprz, Czosnek, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, Groch ugotowany, Kasza manna, Cebula, Jaja kurze całe, Szpinak, Olej rzepakowy	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Kasza bulgur gotowana , Bulion warzywny, Sól biała, pieprz, Czosnek, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, Groch ugotowany, Kasza manna, Cebula, Jaja kurze całe, Szpinak, Olej rzepakowy
Podwieczorek Leśny mech	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Mascarpone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, Borówka amerykańska	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Mascarpone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, Borówka amerykańska	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Mascarpone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, Borówka amerykańska
Kolacja Kremowy makaron fusilli z tofu, brokułami i groszkiem	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Tofu naturalne, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Sól czarna, nasiona, luskane	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Tofu naturalne, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Sól czarna, nasiona, luskane	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Tofu naturalne, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Sól czarna, nasiona, luskane