

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE 1500 kcal	DIETA VEGE 2000 kcal	DIETA VEGE 2500 kcal
Śniadanie Rosti ziemniaczane z jajkiem poche i sosem jogurtowym	Rosti, 120g, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Ser, gouda tłusty, Szczypiorek, 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, Szczypiorek, 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, Szczypiorek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Czosnek, Rukola, Pomidory koktajlowe
II śniadanie Sałatka makaronowa z bobem, serem mozzarella i pestkami dyni	Makaron fusilli ugotowany, Bób, Rukola, Pomidor, Cebula czerwona, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Sos winegret	Makaron fusilli ugotowany, Bób, Rukola, Pomidor, Cebula czerwona, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Sos winegret	Makaron fusilli ugotowany, Bób, Rukola, Pomidor, Cebula czerwona, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Sos winegret
Obiad Pieczony kalafior w sosie tikka masala podany z białym ryżem, kolendrą, papryką i marchewką	Kalafior, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Kalafior, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Kalafior, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Kolendra (liście), Papryka czerwona, Marchew, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Masło ekstra, Cukier, Ocet winny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Podwieczorek Tofurnik pomarańczowy	Pomarańcza, Agar, Tofu naturalne, Oliwa cytrynowa, Syrop klonowy , Pomarańcza, Nasiona chia, Mięta świeża	Pomarańcza, Agar, Tofu naturalne, Oliwa cytrynowa, Syrop klonowy , Pomarańcza, Nasiona chia, Mięta świeża	Pomarańcza, Agar, Tofu naturalne, Oliwa cytrynowa, Syrop klonowy , Pomarańcza, Nasiona chia, Mięta świeża
Kolacja Pierogi z czerwoną soczewicą	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Soczewica czerwona, nasiona suche, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Masło ekstra, Kolendra (liście), Sól biała, pieprz, Czosnek, Papryczka ostra chili	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Soczewica czerwona, nasiona suche, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Masło ekstra, Kolendra (liście), Sól biała, pieprz, Czosnek, Papryczka ostra chili	Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Sól biała, Soczewica czerwona, nasiona suche, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Masło ekstra, Kolendra (liście), Sól biała, pieprz, Czosnek, Papryczka ostra chili