

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka z boczkiem, brokułami, pomidorem i fetą	Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Brokuły, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Erytrytol, Ocet jabłkowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Brokuły, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Erytrytol, Ocet jabłkowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Brokuły, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Erytrytol, Ocet jabłkowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Jajka faszerowane fetą i suszonymi pomidorami	Jaja kurze całe, Ser typu Feta, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory, Rukola Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Ser typu Feta, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory, Rukola Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Ser typu Feta, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory, Rukola Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad Marokańskie pulpeciki z kurczaka, sos tzatziki, ogórki kiszzone	Ogórki kiszzone, Jogurt grecki, Ogórek, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka (mielone), Cebula czerwona, Czosnek, Pietruszka, liście, Jaja kurze całe, Papryczka ostra chili, Cynamon, Kurkuma Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ogórki kiszzone, Jogurt grecki, Ogórek, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka (mielone), Cebula czerwona, Czosnek, Pietruszka, liście, Jaja kurze całe, Papryczka ostra chili, Cynamon, Kurkuma Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ogórki kiszzone, Jogurt grecki, Ogórek, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka (mielone), Cebula czerwona, Czosnek, Pietruszka, liście, Jaja kurze całe, Papryczka ostra chili, Cynamon, Kurkuma Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Keto koktajl truskawkowy z chia	Nasiona chia, Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa	Nasiona chia, Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa	Nasiona chia, Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa
Kolacja Zielone curry z kurczakiem	Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona	Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona	Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona