

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka z łososiem i jajkiem	Jaja kurze całe, Dynia, pestki, łuskane, ŁOSOŚ, ŚWIEŻY, Pomidory koktajlowe, Sałata, Sok cytrynowy, Musztarda, Oliwa z oliwek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Dynia, pestki, łuskane, ŁOSOŚ, ŚWIEŻY, Pomidory koktajlowe, Sałata, Sok cytrynowy, Musztarda, Oliwa z oliwek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Dynia, pestki, łuskane, ŁOSOŚ, ŚWIEŻY, Pomidory koktajlowe, Sałata, Sok cytrynowy, Musztarda, Oliwa z oliwek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Keto krem kokosowo-cytrynowy z chia	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Stir fry z wieprzowiną, imbirem	Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Keto koktajl malinowy	Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Cytrynowe udka kurczaka, Coleslaw	Noga (udo) kurczaka, Cytryna, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Szalotka, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Noga (udo) kurczaka, Cytryna, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Szalotka, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Noga (udo) kurczaka, Cytryna, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Szalotka, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne