

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Keto krem z truskawkami i pestkami dyni	Erytrytol, Żelatyna, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Serek Mascarpone, Dynia, pestki, łuskane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Serek Mascarpone, Dynia, pestki, łuskane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Serek Mascarpone, Dynia, pestki, łuskane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Twarożek ze szczypiorkiem i pestkami słonecznika	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser twarogowy tłusty, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser twarogowy tłusty, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser twarogowy tłusty, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Wieprzowina tandoori, warzywa na parze	Wieprzowina, łopatka, Mleko kokosowe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sok cytrynowy, Sól biała, Czosnek, Imbir świeży, Kolendra (liście), Garam masala, Kminek, Papryczka ostra chili, Kurkuma, Cynamon, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Pomidor, Ogórek, Dynia, pestki, łuskane	Wieprzowina, łopatka, Mleko kokosowe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sok cytrynowy, Sól biała, Czosnek, Imbir świeży, Kolendra (liście), Garam masala, Kminek, Papryczka ostra chili, Kurkuma, Cynamon, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Pomidor, Ogórek, Dynia, pestki, łuskane	Wieprzowina, łopatka, Mleko kokosowe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sok cytrynowy, Sól biała, Czosnek, Imbir świeży, Kolendra (liście), Garam masala, Kminek, Papryczka ostra chili, Kurkuma, Cynamon, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Pomidor, Ogórek, Dynia, pestki, łuskane
Podwieczorek Kokosowe kulki z orzechami	Serek naturalny do smarowania, Migdały, Wiórki kokosowe, Erytrytol, Serek Mascarpone, Orzechy arachidowe Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Serek naturalny do smarowania, Migdały, Wiórki kokosowe, Erytrytol, Serek Mascarpone, Orzechy arachidowe Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Serek naturalny do smarowania, Migdały, Wiórki kokosowe, Erytrytol, Serek Mascarpone, Orzechy arachidowe Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Sałatka z pieczonym schabem i sosem rosyjskim	Schab, pieczony, Papryka czerwona, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup, Sos worcestershire, Chrzan Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Schab, pieczony, Papryka czerwona, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup, Sos worcestershire, Chrzan Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Schab, pieczony, Papryka czerwona, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup, Sos worcestershire, Chrzan Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne