

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Keto serniczek kokosowy z malinami	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Maliny, mrożone Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Maliny, mrożone Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Maliny, mrożone Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Jajka faszerowane guacamole	Sok z limonki, Pomidory koktajlowe, Czosnek, Papryczka ostra chili, Kolendra (liście), Oliwa z oliwek, Jaja kurze całe, Awokado Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Sok z limonki, Pomidory koktajlowe, Czosnek, Papryczka ostra chili, Kolendra (liście), Oliwa z oliwek, Jaja kurze całe, Awokado Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Sok z limonki, Pomidory koktajlowe, Czosnek, Papryczka ostra chili, Kolendra (liście), Oliwa z oliwek, Jaja kurze całe, Awokado Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne
Obiad Bitki schabowe, surówka z ogórków kiszonych	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Sól biała, Masło ekstra, Bulion warzywny, Ogórki kiszone, Cebula, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Sól biała, Masło ekstra, Bulion warzywny, Ogórki kiszone, Cebula, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Sól biała, Masło ekstra, Bulion warzywny, Ogórki kiszone, Cebula, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka z ogórkiem, selerem naciowym i orzechami	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne
Kolacja Bowl z pieczonym łososiem, warzywami i sosem koperkowym	Łosoś, świeży, Brokuły, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ser typu Feta, Ogórek, Papryka żółta, Bazylia świeża, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Erytrytol, Musztarda, Sok cytrynowy Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Łosoś, świeży, Brokuły, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ser typu Feta, Ogórek, Papryka żółta, Bazylia świeża, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Erytrytol, Musztarda, Sok cytrynowy Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Łosoś, świeży, Brokuły, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ser typu Feta, Ogórek, Papryka żółta, Bazylia świeża, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Erytrytol, Musztarda, Sok cytrynowy Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne