

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Keto placki z jabłkami	Jaja kurze całe, Jabłko, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Masło klarowane, Mąka kokosowa, Ser twarogowy chudy, Cynamon, Erytrytol	Jaja kurze całe, Jabłko, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Masło klarowane, Mąka kokosowa, Ser twarogowy chudy, Cynamon, Erytrytol	Jaja kurze całe, Jabłko, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Masło klarowane, Mąka kokosowa, Ser twarogowy chudy, Cynamon, Erytrytol
Drugie śniadanie Zupa jarzynowa ze śmietanką	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Kalafior, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Kalafior, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Kalafior, Bulion warzywny
Obiad Tajskie burgery z indyka, sos czosnkowy z kolendrą, surówka z kapusty pekińskiej	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili
Podwieczorek Pianka jogurtowa z wiśniami	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Erytrytol, Żelatyna, Wiśnie bez pestek, mrożone	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Erytrytol, Żelatyna, Wiśnie bez pestek, mrożone	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Erytrytol, Żelatyna, Wiśnie bez pestek, mrożone
Kolacja Leczo z bakłażanem i chorizo	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Zioła prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Zioła prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Zioła prowansalskie