

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Serek paprykowy, seler naciowy	Seler naciowy, Jogurt grecki, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy tłusty, Serek naturalny do smarowania, Stonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek	Seler naciowy, Jogurt grecki, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy tłusty, Serek naturalny do smarowania, Stonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek	Seler naciowy, Jogurt grecki, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy tłusty, Serek naturalny do smarowania, Stonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek
Drugie śniadanie Keto koktajl truskawkowo-orzechowy	Orzechy arachidowe, Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe	Orzechy arachidowe, Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe	Orzechy arachidowe, Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe
Obiad Dorsz na spaghetti w sosie pomidorowym	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron konjac, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron konjac, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron konjac, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek
Podwieczorek Różowy kokosowy pudding chia	Mleko kokosowe, Erytrytol, Maliny, mrożone, Nasiona chia, Ekstrakt waniliowy	Mleko kokosowe, Erytrytol, Maliny, mrożone, Nasiona chia, Ekstrakt waniliowy	Mleko kokosowe, Erytrytol, Maliny, mrożone, Nasiona chia, Ekstrakt waniliowy
Kolacja Sałatka z mozzarellą, pomidorem i orzechami włoskimi	Pomidor, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek	Pomidor, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek	Pomidor, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek