

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Safatka z jajkiem i boczkiem	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja) , Ogórek, Boczek wędzony bez kości, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Musztarda, Erytrytol, Sok cytrynowy	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja) , Ogórek, Boczek wędzony bez kości, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Musztarda, Erytrytol, Sok cytrynowy	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja) , Ogórek, Boczek wędzony bez kości, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Musztarda, Erytrytol, Sok cytrynowy
Drugie śniadanie 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
Obiad Polędwiczki w sosie grzybowym, surówka z czerwonej kapusty	Sos sojowy, Grzyby suszone, Polędwica wieprzowa (surowa), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Musztarda, Masło ekstra, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek	Sos sojowy, Grzyby suszone, Polędwica wieprzowa (surowa), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Musztarda, Masło ekstra, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek	Sos sojowy, Grzyby suszone, Polędwica wieprzowa (surowa), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Musztarda, Masło ekstra, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek
Podwieczorek Keto koktajl jagodowy	Woda, Erytrytol, Czarne jagody, mrożone, Mleko kokosowe, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	Woda, Erytrytol, Czarne jagody, mrożone, Mleko kokosowe, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	Woda, Erytrytol, Czarne jagody, mrożone, Mleko kokosowe, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
Kolacja Safatka z pieczonymi indykiem, mozzarellą i prażonymi nasionami słonecznika	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Sałata, Ogórek, Ser mozzarella, Słonecznik, nasiona, łuskane, Erytrytol, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Sałata, Ogórek, Ser mozzarella, Słonecznik, nasiona, łuskane, Erytrytol, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Sałata, Ogórek, Ser mozzarella, Słonecznik, nasiona, łuskane, Erytrytol, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy