

## Dzień 1

Śniadanie: Omlet z bananem i jogurtem, sok

180	g	Jaja kurze całe (3 szt.)
100	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
40	g	Mąka pszenna, typ 1850
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
120	g	Banan
50	g	Jogurt naturalny
250	g	Sok pomarańczowy

Jajka, mleko i mąkę zmiksować. Omleta smażyć na patelni teflonowej, na oleju. Podawać z jogurtem i bananem.

Drugie śniadanie: Koktajl bananowy z miodem

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
120	g	Banan
20	g	Miód pszczeli

Składniki zmiksować.

Obiad: Makaron z pieczarkami i kurczakiem

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

80	g	Makaron pełnoziarnisty
150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
200	g	Pieczarka uprawna, świeża
50	g	Cebula
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu

Makaron ugotować. Mięso pokroić w kostkę, doprawić i usmażyć na połowie oleju. Na reszcie oleju zeszklić posiekaną cebulkę, dodać pieczarki, doprawić pieprzem, solą i gałką muskatołową. Dodać kurczaka, śmietankę, podgotować i zagęścić. Podawać z makaronem.

Przekąska: Baton, śliwki suszone, orzechy

50	g	Baton Snickers (1 szt.)
20	g	Śliwki suszone
20	g	Orzechy włoskie

Kolacja: Sałatka z bulgurem i kabanosem

100	g	Pomidor
100	g	Ogórek
30	g	Oliwki czarne marynowane
100	g	Kabanosy z kurczaka
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
10	g	Słonecznik, nasiona
50	g	Kasza bulgur

## Dzień 2

Śniadanie: Parówki, kanapki z serem i pomidorem, sok pomarańczowy

100	g	Parówki z kurczaka (min. 93% mięsa, bez konserwantów)
10	g	Musztarda
10	g	Ketchup
70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Ser żółty
100	g	Pomidor
		Sałata
250	g	Sok pomarańczowy

Drugie śniadanie: Koktajl mango z miodem

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
150	g	Mango
20	g	Miód pszczeli

Obiad: Makaron z pieczarkami i kurczakiem

80	g	Makaron pełnoziarnisty
150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
200	g	Pieczarka uprawna, świeża
50	g	Cebula
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu

Przekąska: Baton, suszone śliwki, migdały

50	g	Baton Snickers (1 szt.)
30	g	Śliwki suszone
30	g	Migdały

Kolacja: Owsianka z brzoskwinia i słonecznikiem

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
60	g	Płatki owsiane
20	g	Miód pszczeli
150	g	Brzoskwinia
15	g	Słonecznik, nasiona

### Dzień 3

Śniadanie: Jaglanka na mleku z orzechami i suszoną żurawiną

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
50	g	Kasza jaglana
20	g	Miód pszczele
20	g	Orzechy włoskie
30	g	Żurawina suszona

Kaszę przepłukać najpierw wrzątkiem, później zimną wodą. Następnie ugotować na mleku, jeżeli jest potrzeba w trakcie gotowania dodawać wody. Dodać miód. Podawać z posiekanymi orzechami i suszoną żurawiną.

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl z pomarańczą

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
200	g	Pomarańcza
30	g	Daktyle suszone

Składniki zmiksować.

Obiad: Placki ziemniaczane z sosem gulaszowym

Uwaga! Jutro to samo

300	g	Ziemniaki
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
20	g	Mąka pszenna, typ 1850
20	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pieczarka uprawna, świeża
100	g	Papryka
50	g	Marchew
5	g	Mąka pszenna, typ 1850
100	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu
Czosnek, słodka papryka, majeranek		

Mięso pokroić w kostkę około 2 cm. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą, słodką papryką i majerankiem. Całość wymieszać i wstawić do lodówki na 15-20 minut. Pokrojone mięso obsmażyć w garnku na rozgrzanym oleju (10 g), dodać pokrojoną paprykę, marchewkę, pieczarki, podlać wodą, poddusić do miękkości mięsa. Zagęścić mąką (5 g) wymieszaną z częścią bulionu z warzyw, dodać śmietankę, odparować trochę.

Przygotować placki ziemniaczane – ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o mniejszych oczkach i odsączyć z nadmiaru wody. Do masy ziemniaczanej można dodać posiekanej cebuli. Dodać jajko i mąkę (20 g). Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej (20 g) i usmażyć placek z obu stron na złoty kolor. Ciepłego placka ziemniaczanego polać sosem gulaszowym i złożyć na pół.

Przekąska: Sok pomarańczowy, słonecznik, winogrona

250	g	Sok pomarańczowy
25	g	Słonecznik, nasiona
200	g	Winogrona

Kolacja: Kanapki ze śledziem w pomidorach

100	g	Chleb żytni
10	g	Masło extra
170	g	Śledź w pomidorach, konserwa

## Dzień 4

Śniadanie: Parówki, kanapki z serem kozim i rzodkiewką

100	g	Parówki z kurczaka (min. 93% mięsa, bez konserwantów)
10	g	Musztarda
10	g	Ketchup
50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Ser kozi Światowid
100	g	Rzodkiewka
		Sałata

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl pomarańczowy

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
20	g	Miód pszczeli
200	g	Pomarańcza

Obiad: Placki ziemniaczane z sosem gulaszowym

300	g	Ziemniaki
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
20	g	Mąka pszenna, typ 1850
20	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pieczarka uprawna, świeża
100	g	Papryka
50	g	Marchew
5	g	Mąka pszenna, typ 1850
100	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu
		Czosnek, słodka papryka, majeranek

Przekąska: Winogrona, pestki dyni

250	g	Winogrona
10	g	Pestki dyni

Kolacja: Kremowy makaron z serem, pomidor, sok pomarańczowy

250	g	Sok pomarańczowy
50	g	Makaron pełnoziarnisty
100	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu
200	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
40	g	Ser żółty
100	g	Pomidor

Makaron ugotować na mieszance mleka i śmietanki, jeżeli jest potrzeba dodawać wody w trakcie gotowania. Pod koniec gotowania dodać starty ser, doprawić gałką muszkatołową. Zjeść z pomidorem.

## Dzień 5

Śniadanie: Jajecznica z boczku z pomidorem i szczypiorkiem, kanapki z serem kozim

180	g	Jaja kurze całe (3 szt.)
50	g	Wieprzowina, boczek
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
		Szczypiorek
50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Ser kozi Światowid
		Salata

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl bananowy

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
120	g	Banan
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)

Obiad: Nuggetsy z sosem, ryż, brokuły

Uwaga! Jutro to samo

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
60	g	Płatki kukurydziane
10	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
50	g	Śmietana 18% tłuszczu
5	g	Ketchup
		Czosnek
75	g	Ryż brązowy
150	g	Brokuły

Mięso pokroić w większe kawałki (ok. 5x2 cm), zamarynować w oleju (5 g), soli, pieprzu, słodkiej i ostrej papryce. Odstawić na ok. 1 h do lodówki. Następnie maczać w roztrzepanym jajku i rozgniecionych płatkach. Rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C na ok. 15-20 min. Ryż i brokuła oddzielnie ugotować.

Przekąska: Orzechy, baton, jabłko

20	g	Orzechy włoskie
51	g	Baton Snickers (1 szt.)
200	g	Jabłko

Kolacja: Sałatka makaronowa z szynką szwarcwaldzką

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

50	g	Makaron pełnoziarnisty
50	g	Szynka szwarcwaldzka
100	g	Pomidor
20	g	Pomidory suszone
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Makaron ugotować. Wymieszać z pokrojoną w paski szynką szwarcwaldzką, pokrojonym pomidorem i posiekanymi suszonymi pomidorami. Dodać olej wymieszany z ziołami.

## Dzień 6

Śniadanie: Krem czekoladowy z waflami

120	g	Awokado (dojrzałe)
150	g	Banan
5	g	Kakao 16%, proszek
15	g	Miód pszczele
30	g	Orzechy włoskie
60	g	Wafle ryżowe

Awokado wygnieść z bananem, miodem i kakao, dodać posiekane orzechy. Krem nakładać na wafle.

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl z mango, suszona żurawina

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
150	g	Mango
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
20	g	Żurawina suszona

Obiad: Nuggetsy z sosem, ryż, brokuły

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
60	g	Płatki kukurydziane
10	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
50	g	Śmietana 18% tłuszczu
5	g	Ketchup
		Czosnek
75	g	Ryż brązowy
150	g	Brokuły

Przekąska: Orzechy, baton, gruszka

30	g	Orzechy włoskie
51	g	Baton Snickers (1 szt.)
250	g	Gruszka

Kolacja: Sałatka makaronowa z szynką szwarcwaldzką

50	g	Makaron pełnoziarnisty
50	g	Szynka szwarcwaldzka
100	g	Pomidor
20	g	Pomidory suszone
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny



## Dzień 7

Śniadanie: Naleśniki z twarogiem z miodem, orzechami i suszoną żurawiną

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
150	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
60	g	Mąka pszenna, typ 1850
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
125	g	Serek twarogowy tłusty
50	g	Śmietana 18% tłuszczu
20	g	Miód pszczeli
30	g	Żurawina suszona
20	g	Orzechy włoskie

Jajko, mleko, mąkę i olej zmiksować. Naleśniki smażyć na patelni teflonowej. Twaróg wygnieść ze śmietaną i miodem, dodać posiekaną suszoną żurawinę i orzechy.

Twarogiem smarować naleśniki, zawijać.

Drugie śniadanie: Koktajl proteinowy z mango

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
150	g	Mango
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)

Obiad: Makaron z łososiem i pomidorkami

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

100	g	Makaron pełnoziarnisty
150	g	Łosoś świeży
150	g	Pomidorki koktajlowe
20	g	Pomidory suszone
50	g	Por
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Makaron ugotować. Łososa doprawić i upiec w 180 st. C. Na oleju podsmażyć posiekanego pora, dodać przekrojone na pół pomidorki, posiekane suszone pomidory, doprawić wedle uznania. Dodać podzielonego na mniejsze części łososa, wymieszać z makaronem.

Przekąska: Pestki dyni, banan, suszone daktyle

20	g	Pestki dyni
200	g	Banan
30	g	Daktyle suszone

Kolacja: Kanapki z serem kozim, kielbasą i pomidorem, sok jabłkowy

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Ser kozi Światowid
40	g	Kielbasa krakowska sucha
100	g	Pomidor
		Salata
250	g	Sok jabłkowy

## Dzień 8

Śniadanie: Naleśniki z twarogiem z miodem, orzechami i suszoną żurawiną

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
150	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
60	g	Mąka pszenna, typ 1850
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
125	g	Serek twarogowy tłusty
50	g	Śmietana 18% tłuszczu
20	g	Miód pszczeli
30	g	Żurawina suszona
20	g	Orzechy włoskie

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl pomarańczowy z żurawiną

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
200	g	Pomarańcza
10	g	Żurawina suszona

Obiad: Makaron z łososiem i pomidorkami

100	g	Makaron pełnoziarnisty
150	g	Łosoś świeży
150	g	Pomidorki koktajlowe
20	g	Pomidory suszone
50	g	Por
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Przekąska: Migdały, suszone daktyle, gruszka

30	g	Migdały
30	g	Daktyle suszone
200	g	Gruszka

Kolacja: Kanapki z serem kozim, kiełbaską i ogórkiem, sok

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Ser kozi Światowid
40	g	Kiełbasa krakowska sucha
100	g	Ogórek
		Salata
250	g	Sok jabłkowy

## Dzień 9

Śniadanie: Jajecznica na boczku z pomidorem, pieczywo, sok jabłkowy

180	g	Jaja kurze całe (3 szt.)
50	g	Wieprzowina, boczek bez kości
100	g	Pomidor
30	g	Cebula
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
70	g	Chleb żytni
250	g	Sok jabłkowy

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl gruszkowy

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
200	g	Gruszka
20	g	Miód pszczeli

Obiad: Barszcz biały z jajkiem, pieczywo

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na kolejny dzień

150	g	Włoszczyzna krojona w paski mrożona
100	g	Kiełbasa biała
150	g	Ziemniaki
200	g	żur
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
70	g	Chleb żytni

Ziele angielskie, liść laurowy, majeranek

Jajko ugotować na twardo. Włoszczyznę, kiełbasę, liść laurowy i ziele angielskie zalać wodą, gotować. Do bulionu dodać pokrojone ziemniaki i żurek, gotować do miękkości. Zupę doprawić solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem. Podawać z ugotowanym jajkiem przekrojonym na pół i pieczywem.

Przekąska: Baton, suszona żurawina, orzechy

51	g	Baton Snickers (1 szt.)
30	g	Żurawina suszona
20	g	Orzechy włoskie

Kolacja: Sałatka z bulgurem i camembertem

50	g	Kasza bulgur
60	g	Camembert, ser
150	g	Pomidorki koktajlowe
15	g	Pomidory suszone
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
5	g	Słonecznik, nasiona

## Dzień 10

Śniadanie: Musli z jabłkiem i orzechami

200	g	Jogurt naturalny
80	g	Musli z rodzynkami i orzechami
250	g	Jabłko
30	g	Orzechy włoskie

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl z bananem

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
150	g	Banan

Obiad: Barszcz biały z jajkiem, pieczywo

150	g	Włoszczyzna krojona w paski mrożona
100	g	Kiełbasa biała
150	g	Ziemniaki
200	g	żur
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
70	g	Chleb żytni
		Ziele angielskie, liść laurowy, majeranek

Przekąska: Baton, słonecznik, jabłko

51	g	Baton Snickers (1 szt.)
30	g	Słonecznik, nasiona
250	g	Jabłko

Kolacja: Kanapki z kiełbaską i ogórkiem, serek wiejski, sok jabłkowy

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Kiełbasa krakowska sucha
100	g	Ogórek kiszony
200	g	Serek twarogowy ziarnisty
250	g	Sok jabłkowy

## Dzień 11

Śniadanie: Ryż na mleku z miodem, suszoną żurawiną i słonecznikiem

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
50	g	Ryż biały
20	g	Miód pszczeli
30	g	Żurawina suszona
25	g	Słonecznik, nasiona

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl daktylowy

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
30	g	Daktyle suszone
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)

Obiad: Zapiekanka beszamelowa z brokułem

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
150	g	Brokuły
100	g	Makaron pełnoziarnisty
15	g	Masło extra
200	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
15	g	Mąka pszenna, typ 750
50	g	Ser żółty

Brokuła podzielonego na różyczki i makaron podgotować osobno na pół-twardo w lekko osolonej wodzie. Kurczaka pokroić w kostkę i doprawić solą i pieprzem. Na olej dodać pokrojonego kurczaka, podsmażyć. Masło rozpuścić w rondelku, małymi porcjami dodawać mąkę, intensywnie mieszając. Następnie stopniowo dodawać mleko. Sos podgrzewać aż zgęstnieje, doprawić solą i pieprzem. W naczyniu żaroodpornym ułożyć mięso wymieszane z brokułem. Całość połać sosem beszamelowym, posypać startym serem i zapiekać.

Przekąska: Gruszka, orzechy, czekolada

300	g	Gruszka
25	g	Orzechy włoskie
30	g	Czekolada mleczna

Kolacja: Kanapki z kielbasą, camembertem i papryką, sok

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
40	g	Kiełbasa krakowska sucha
60	g	Camembert, ser
100	g	Papryka
		Salata
250	g	Sok pomarańczowy

## Dzień 12

Śniadanie: Omlet z suszonymi owocami i kokosem, kakao

180	g	Jaja kurze całe (3 szt.)
100	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
40	g	Mąka pszenna, typ 1850
10	g	Daktyle suszone
10	g	Żurawina suszona
5	g	Wiórki kokosowe
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
250	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
5	g	Kakao 16%, proszek
5	g	Cukier

Jajka, mleko i mąkę zmiksować, dodać posiekane suszone owoce i wiórki kokosowe.

Omleta smażyć na patelni teflonowej, na oleju. Mleko zagotować z kakao, dodać cukier.

Drugie śniadanie: Proteinowy koktajl z brzoskwinia

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
200	g	Brzoskwinia
20	g	Miód pszczeli
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)

Obiad: Zapiekanka beszamelowa z brokułem

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
150	g	Brokuły
100	g	Makaron pełnoziarnisty
15	g	Masło extra
200	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
15	g	Mąka pszenna, typ 750
50	g	Ser żółty

Przekąska: Migdały, czekolada, suszone śliwki

20	g	Migdały
30	g	Czekolada mleczna
30	g	Śliwki suszone

Kolacja: Tortilla z chrupiącą rybą i sosem z awokado, sok

Uwaga! Jutro to samo

60	g	Tortille pełnoziarniste
60	g	Awokado (dojrzałe)
		Sok cytrynowy
60	g	Paluszki rybne Frosta
		Salata (najlepiej rzymska lub lodowa)
50	g	Pomidor
50	g	Ogórek
30	g	Cebula (najlepiej czerwona)
250	g	Sok pomarańczowy

Paluszki rybne upiec w piekarniku. Awokado wygnieść z sokiem z cytryny, doprawić, można dodać szczyptę ostrej papryki/ odrobinę ostrego sosu, czosnek. Tortille podgrzać na patelni bez tłuszczu, posmarować pastą z awokado, włożyć paluszki rybne, posiekaną sałatę i pokrojone warzywa, zawijać.

## Dzień 13

Śniadanie: Musli z winogronem i słonecznikiem

200	g	Jogurt naturalny
60	g	Musli z rodzynkami i orzechami
180	g	Winogrona
30	g	Słonecznik, nasiona

Drugie śniadanie: Koktajl proteinowy z bananem, suszone śliwki

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
150	g	Banan
30	g	Śliwki suszone

Obiad: Gulasz z groszkiem i marchewką

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

150	g	Mięso z podudzia indyka bez skóry
50	g	Cebula
100	g	Groszek zielony mrożony
50	g	Marchew
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
75	g	Kasza gryczana
150	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu

Kaszę ugotować. Na oleju zeszklić posiekaną cebulkę, dodać pokrojone drobno, doprawione mięso, podsmażyć. Dodać pokrojoną marchewkę i groszek, podlać wodą, poddusić. Na koniec dodać śmietankę, doprawić do smaku. Podawać z kaszą.

Przekąska: Serek waniliowy z czekoladą, ciasteczka, migdały

140	g	Serek Danio
20	g	Czekolada mleczna
50	g	Ciasteczka pełnoziarniste
20	g	Migdały

Kolacja: Tortilla z chrupiącą rybą i sosem z awokado, sok

60	g	Tortille pełnoziarniste
60	g	Awokado (dojrzałe)
		Sok cytrynowy
60	g	Paluszki rybne Frosta
		Salata (najlepiej rzymska lub lodowa)
50	g	Pomidor
50	g	Ogórek
30	g	Cebula (najlepiej czerwona)
250	g	Sok pomarańczowy

## Dzień 14

Śniadanie: Jajecznica na boczku z pomidorem, pieczywo, sok

180	g	Jaja kurze całe (3 szt.)
50	g	Wieprzowina, boczek bez kości
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
70	g	Chleb żytni
250	g	Sok pomarańczowy

Drugie śniadanie: Koktajl proteinowy z gruszką i miodem

300	g	Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu
35	g	Whey protein concentrate (OLIMP)
250	g	Gruszka
10	g	Miód pszczeli

Obiad: Gulasz z groszkiem i marchewką

150	g	Mięso z podudzia indyka bez skóry
50	g	Cebula
100	g	Groszek zielony mrożony
50	g	Marchew
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
75	g	Kasza gryczana
150	g	Śmietanka kremowa 30% tłuszczu

Przekąska: Baton, winogrona

50	g	Baton Snickers (1 szt.)
250	g	Winogrona

Kolacja: Tortilla z mozzarellą i warzywami

60	g	Tortille pełnoziarniste
120	g	Mozzarella
50	g	Pomidor
50	g	Ogórek
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
		Salata