

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Keto granola z jogurtem naturalnym	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Erytrytol, Dynia, pestki, łuskane, Olej kokosowy, Cynamon, Len, nasiona, Słonecznik, nasiona, łuskane, Wiórki kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Erytrytol, Dynia, pestki, łuskane, Olej kokosowy, Cynamon, Len, nasiona, Słonecznik, nasiona, łuskane, Wiórki kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Erytrytol, Dynia, pestki, łuskane, Olej kokosowy, Cynamon, Len, nasiona, Słonecznik, nasiona, łuskane, Wiórki kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Zupa tajska	Mleko kokosowe, Mieszanka warzywna chińska (kiefki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Szalotka, Grzyby shitake, Sok z limonki, Kolendra (liście), Czosnek, Olej kokosowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry mielone	Mleko kokosowe, Mieszanka warzywna chińska (kiefki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Szalotka, Grzyby shitake, Sok z limonki, Kolendra (liście), Czosnek, Olej kokosowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry mielone	Mleko kokosowe, Mieszanka warzywna chińska (kiefki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Szalotka, Grzyby shitake, Sok z limonki, Kolendra (liście), Czosnek, Olej kokosowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry mielone
Obiad Kurczak w sosie śmietankowym z cukinią, surówka z pomidora	Pomidor, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Pomidor, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Pomidor, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Keto koktajl truskawkowy	Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Sałatka z kurczakiem i cheddarem	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Erytrytol, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Erytrytol, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Erytrytol, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne