

Data	Śniadanie 8:00	Lunch 11:30	Obiad 14:00	Przekąska 16:30	Kolacja 19:00
Dzień 1	Zapiekanki z farszem pieczarkowym	Kakaowo-bananowy koktajl na mleku migdałowym	Makaron penne w sosie z kukurydzą	Naleśniki ze szpinakiem i serem feta	Sałatka z kurczaka i grillowanych warzyw z sosem pesto z suszonych pomidorów
Dzień 2	Kanapki z pastą z suszonych pomidorów z serem kozim i rukolą	Koktajl bananowy z orzechami włoskimi	Leczo z kaszą gryczaną	Ryżowy pudding z orzechami	Sałatka ryżowa z jajkiem, kukurydzą, papryką i fasolką
Dzień 3	Kanapki z szynką, musztardą i kiszonym ogórkiem	Koktajl owocowy z masłem orzechowym	Risotto z koprem włoskim i wędzonym łososiem	Batoniki z ciecierzycą	Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami