

Data	Śniadanie 8:00	Lunch 11:30	Obiad 14:00	Przekąska 16:30	Kolacja 19:00
Dzień 1	Budyniowa owsianka z pomarańczą i migdałami	Koktajl bananowo- truskawkowy z awokado	Makaron z pieczarkami i zielonymi warzywami	Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą i wędzonym łososiem	Deser chia z owocami i kurkumą
Dzień 2	Twarożek na słodko	Koktajl migdałowo- makinowy	Filet z kurczka w marynacie jogurtowo- miętowej z brązowym ryżem i surówką	Sałatka makaronowa z fetą i orzeszkami ziemnymi	Jabłko pod kruszonką z jogurtem
Dzień 3	Pasta jajeczna z twarogiem i awokado oraz sałatka z pomidorów	Zielony koktajl z limonką	Ryba duszona w jogurcie z ziemniakami i surówką	Sałatka z kurczaka, warzyw i kapusty pekińskiej	Mus owocowo- jogurtowy z otrębami i musli