

Data	Śniadanie 8:00	Lunch 11:30	Obiad 14:00	Przekąska 16:30	Kolacja 19:00
Dzień 1	Omlet owsiankowy z twarożkiem	Koktajl z bananem i kakao	Duszone warzywa z tofu	Lekka sałatka z pistacjami i orientalnym dressingiem	Jogurt naturalny z bananem i rodzynkami
Dzień 2	Owsianka z dodatkami	Szybki koktajl śniadaniowy	Gołąbki z kaszą gryczaną oraz surówka z kiszonej kapusty	Sałatka ryżowa z jajkiem, brokułami i sosem musztardowo- miodowym	Jogurt naturalny z bananem i pestkami dyni
Dzień 3	Sałatka z serkiem ziarnistym	Koktajl bananowo- truskawkowy z awokado	Brokułowe klopsiki z soczewicy z sosem pomidorowym	Sałatka z kapusty pekińskiej z owocami i fetą	Placki bananowe z jagodami