

Posiłek / potrawa / składniki	1000 kcal - 3 posiłków
Drugie śniadanie Deserek Kinder Country	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczele, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana
Obiad Filet z indyka w sosie curry na mleczku kokosowym z ryżem jaśminowym, marchew baby	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)
Podwieczorek Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ananasem i kukurydzą	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser typu feta, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Oregano, świeże