

<b>Posiłek / potrawa / składniki</b>	<b>1200 kcal - 3 posiłków</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Deserek Kinder Country	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeni, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana
<b>Obiad</b> Tofu w sosie curry na mleczku kokosowym z ryżem jaśminowym, marchew baby	Tofu, wędzone, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)
<b>Podwieczorek</b> 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