2 dni

Śniadanie:
- serek wiejski 200g + pół awokado + pęczek rzodkiewek + pomidor + sól, pieprz

Drugie śniadanie:
- kokosowe miękkie ciasteczko FRANK&OLI (Lidl) – przy kasach

Obiad:
- 300g dorsza lub innej chudej ryby + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz cytrynowy, czosnek → upiec w folii
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- ogórek + łyżka oliwy z oliwek + łyżeczka sezamu

Kolacja:
- burger Dobra Kaloria 85g (Lidl)
- garść dowolnej sałaty + 2 szklanki dowolnych surowych warzyw (pomidor, ogorek, ogórek małosolny) + łyżeczka oliwy z oliwek

Wartość energetyczna 1530 kcal
Węglowodany 25%
Białko 32%
Tłuszcze 43%