
2 dni

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + pół awokado + pęczek rzodkiewek + pomidor + sól, pieprz
- 2 kromki chleba żytniego 100% + posmarować łyżką oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- 300-400g 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 2x85g (Lidl)
- garść dowolnej sałaty + 2 szklanki dowolnych surowych warzyw (pomidor, ogórek, ogórek małosolny) + łyżka oliwy z oliwek