2 dni –

Śniadanie:
- roladki: 100g wędzonego łososia w plastrach zawijać z ½ opakowania serka typu Bieluch lub Deliakate 75g i koperkiem
- sałatka: pomidor + ogórek + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:
- baton Vitanella 40g
- 3 łyżki migdałów

Obiad:
- 300g dorsza + 1 łyżka masła, sól, pieprz, cytryna, koperek → upiec w folii
- 4-5 łyżek ugotowanego ryżu basmati/ brązowego
- garść roszponki + ogórek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:
- dowolna zupa -krem warzywna 450ml (Zupy z naszej kuchni)
- 3 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni – do zupy
- kromka chleba żytniego 100% - do zupy

Wartość energetyczna: 2110kcal
Węglowodany 27%
Białko: 26%
Tłuszcze 47%