

Posiłek	Potrawy
I śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kromki pieczywa pełne ziarno na naturalnym zakwasie • Oliwa z oliwek zamiast masła • Anchois (sardela) • Gotowane brokuły • Szklanka zielonej herbaty
II śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Sałatka ze słodkich ziemniaków: ziemniaki, por, czerwona cebula, czerwona kapusta, przyprawy (papryka, pieprz, bazylia) • Jogurt naturalny
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • Łosoś pieczony z imbirem, kurkumą i sezamem • Parowane brokuły i brukselka • Kieliszek wina
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa: wiśnie, maliny, kiwi, czarne jagody i granaty. • Sok z granatów
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kromki pieczywa pełne ziarno na naturalnym zakwasie • Sałatka z tuńczyka: tuńczyk, kapusta pekińska, por, cebula, czosnek, kalafior, oliwa z oliwek • Herbata zielona