

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Dzień 1	Grzanki z Bieluchem i keto dżemem malinowym	Kurczak po tajsku z nerkowcami	Grecka warstwowa sałatka z cieciorką
Dzień 2	Zawijany omlet z pesto bazyliowym	Grecka warstwowa sałatka z cieciorką	Prosta zupa Tom Kha z kurczakiem i krewetkami
Dzień 3	Keto naleśnik z keto dżemem malinowym i jogurtem	Bowl z burakiem, fetą i komosą	Prosta zupa Tom Kha z kurczakiem i krewetkami
Dzień 4	Tost z awokado, łososiem i jajkiem w koszulce	Pulpety z dorsza z warzywami + zupa krem z pomidorów	Krem z pomidorów z fetą i grzankami
Dzień 5	Wysokobiałkowy krem czekoladowy Monte z owocami	Pulpety z dorsza z warzywami	Krem z pomidorów z fetą i grzankami
Dzień 6	Chleb z kalafiora z twarogiem z tofu	Chili con carne	Pieczony camembert z rukolą, orzechami i żurawiną
Dzień 7	Keto burger z chleba z kalafiora z boczkiem i warzywami	Chili con carne	Sałatka owocowa z komosą ryżową

Dzień 8	Keto tost z mozzarelli	Salatka z komosą, mango i awokado, łosoś na parze	Zupa gulaszowa z indykiem
Dzień 9	Czekoladowy pudding chia przekładany skyrem i bananem	Zupa gulaszowa z indykiem	Bowl z krewetkami, fetą i komosą
Dzień 10	Tosty z pastą z tuńczyka i kukurydzy	Pieczone tofu w stylu orientalnym z chilli i limonką	Tortilla pełnoziarnista z szarpanym kurczakiem
Dzień 11	Grzanki z pastą z szarpanego kurczaka	Pieczone tofu w stylu orientalnym z chilli i limonką	Polędwiczki i marchewki w sosie z suszonych pomidorów
Dzień 12	Nocna owsianka a'la bounty	Polędwiczki i marchewki w sosie z suszonych pomidorów	Krewetki z pastą Tom Kha z Varomy
Dzień 13	Omlet z chorizo i suszonymi pomidorami + skyrnik z malinami	Tortilla pełnoziarnista z wołowiną	Krem z białych warzyw zabieleny fasolą
Dzień 14	Jajecznica z cebulką i szynką na wasze życzenie :) + skyrnik z malinami	Tortilla pełnoziarnista z wołowiną	Krem z białych warzyw zabieleny fasolą

Przepisy uzupełniające:

- Czekoladowy koktajl proteinowy
- Wieloziarnisty chleb bez glutenu, bez drożdży
- Chleb twarogowy
- Tortilla z soczewicy
- Kawa kuloodporną
- Zielony eliksir dla zdrowia