

czwartek	DIETA PERFORMANCE – od 1000kcal do 1500kcal
ŚNIADANIE	musli bakaliowe z niskokalorycznym jogurtem jagodowym
DRUGIE ŚNIADANIE	wytrawne gofry żytnie ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i parmezanem
OBIAD	gyros drobiowy podany z ziołowym sosem tzatziki, ryżem po meksykańsku i warzywami grillowanymi
PODWIECZOREK	delikatny krem kalafiorowy z soczewicą
KOLACJA	sałatka owocowo- warzywna z kakaowym makaronem razowym, serem tofu i sosem balsamico na bazie oliwy i ziół
	W przypadku wykluczeń produktów na życzenie klienta lub diety ustalonej indywidualnie, posiłki mogą się różnić od przedstawionego menu standardowego.