

środa	DIETA PERFORMANCE – od 1500kcal do 3000kcal
ŚNIADANIE	placek owsiany ze śliwkami podany z sosem owocowym
DRUGIE ŚNIADANIE	filet z kurczaka w sosie carbonara, podany ze spaghetti razowym i surówką z kapusty pekińskiej
OBIAD	faserowane roladki z indyka, podane z warzywami grillowanymi i kaszą jaglaną
PODWIECZOREK	sałatka po tajsku z kurczakiem, mango i warzywami podana sosem balsamico
KOLACJA	tosty francuskie pieczone w piecu podane na sałacie z pastą pomidorową
	W przypadku wykluczeń produktów na życzenie klienta lub diety ustalonej indywidualnie, posiłki mogą się różnić od przedstawionego menu standardowego.