

sobota	DIETA PERFORMANCE – od 1000kcal do 1500kcal
ŚNIADANIE	pieczony omlet zawijany ze szpinakiem, podany z miksem świeżych warzyw
DRUGIE ŚNIADANIE	sałatka cytrusowa z awokado i jogurtem
OBIAD	indyk prosto z pieca, podany z jajecznym ryżem parabolicznym i surówką z białej kapusty
PODWIECZOREK	dietetyczny rosół z kurczaka z pietruszką
KOLACJA	zapiékanka ziemniaczana w sosie pomidorowo-paprykowym z bazylią oraz dietetycznym serem mozzarella
	W przypadku wykluczeń produktów na życzenie klienta lub diety ustalonej indywidualnie, posiłki mogą się różnić od przedstawionego menu standardowego.

niedziela	DIETA PERFORMANCE – od 1000kcal do 1500kcal
ŚNIADANIE	dietetyczny torcik owocowy
DRUGIE ŚNIADANIE	paszteciki sezamowe z farszem serowo warzywnym, podane na sałacie
OBIAD	burgery wołowo-wieprzowe pieczone na parze, podane z sosem czosnkowym, ziemniaczkami w mundurkach i warzywami grillowanymi
PODWIECZOREK	dietetyczne chia z owocami leśnymi
KOLACJA	drobiowa pieczeń rzymska, podana z miksem sałat i pieczywem wieloziarnistym
	W przypadku wykluczeń produktów na życzenie klienta lub diety ustalonej indywidualnie, posiłki mogą się różnić od przedstawionego menu standardowego.