

Poniedziałek 2022-04-25	Wtorek 2022-04-26	Środa 2022-04-27	Czwartek 2022-04-28	Piątek 2022-04-29	Sobota 2022-04-30	Niedziela 2022-05-01
1. Śniadanie						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Twarożek z tahini i prażonym słonecznikiem KETO	Chlebek „OOPSIES” z pomidorem, sałatą i oliwą KETO	Tapenada z wędzonym łososiem KETO	Ketogofry z serkiem waniliowym i owocami	Sałatka wiosenna z tuńczykiem KETO	Pasta jajeczna z fetą KETO	Pieczony naleśnik z owocami KETO
2. II śniadanie						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Cynamonowy pudding z nasionami chia KETO	Deser jogurtowy z czarną porzeczką KETO	KETTOO BLONDIE	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Serowe tacos z awokado KETO	Melba czyli malinowy deser z brzoskwiniami KETO	Zupa serowa KETO
3. Obiad						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Wieprzowina po chińsku KETO	Kurczak w pieprzu w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką KETO	Kurczak w pesto bazyliowym KETO	Zrazy po nelsonsku z kiszoną kapustą KETO	Dorsz w sosie koperkowym i surówką z białej kapusty KETO	Indyk curry z pomidorami KETO	Półdewiczki wieprzowe w sosie własnym z cukinią KETO
4. Kolacja						
KETTOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Sałatka z indykiem z pieczoną marchewką, na rukoli i serem feta KETO	Klopsiki wołowe w sosie maślano-pomidorowym z warzywami KETO	Miruna z peperonată z suszonymi pomidorami KETO	Sałatka z awokado, prosciutto i mozzarellą KETO	Strogonow drobiowy z pieczarkami i ogórkami kiszonymi z surówką z rzodkiewki KETO	Kurczak z brokułowym pesto KETO	Łazanki z kapustą KETO