

Poniedziałek 2022-06-13	Wtorek 2022-06-14	Środa 2022-06-15	Czwartek 2022-06-16	Piątek 2022-06-17	Sobota 2022-06-18	Niedziela 2022-06-19
1. Śniadanie						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Frittata z awokado i papryką KETO	Naleśniki z mąki kokosowej z borówkami KETO	Pasta oliwkowa z tuńczykiem i sadzonym jajem KETO	Omlet twarogowy z sosem jagodowym KETO	Serek śmietankowy z pesto brokułowym KETO	Cukinia nadziewana guacamole z nasionami i mozzarellą KETO	Caprese z pesto i pestkami dyni KETO
2. II śniadanie						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Krem Raffaello z twarogiem, wiśniami KETO	Keto-salátka z wędzonym serem twarogowym	Deser Keto-Monte	Cukinia z orzechami włoskimi i kremowym serkiem KETO	Jogurtowy deser marchewkowo-orzechowy KETO	Salátka z dynią i serem camembert z sosem wiśniowym KETO	Krem keto-nutella
3. Obiad						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Polędwiczki z pieprzem w sosie pieczarkowym KETO	Kurczak w sosie carbonara KETO	Wołowina w majeranku z surówką z kiszzonej kapusty KETO	Pulpety drobiowe z czosnkiem i pietruszką z mixem sałat KETO	Morszczuk w sosie dynia-kokos KETO	Panang curry z indykiem KETO	Kurczak z prażonymi chipsami kokosowymi KETO
4. Kolacja						
KETOO 4 POSIŁKI 1500 kcal						
Salátka z serem camembert suszonymi pomidorami i oliwkami z sosem francuskim KETO	BIBIMBAP Z WOŁOWINĄ KETO	Ryba z pesto i fasolką szparagową KETO	Indyk z groszkiem i jajkiem KETO	Indyk z papryczką jalapeno i serem pleśniowym KETO	BULGOGI – wołowina po koreańsku KETO	Polędwiczki w pikantnym sosie malinowym KETO