

Poniedziałek 2022-04-11	Wtorek 2022-04-12	Środa 2022-04-13	Czwartek 2022-04-14	Piątek 2022-04-15	Sobota 2022-04-16	Niedziela 2022-04-17
1. Śniadanie						
Dieta Ketogeniczna 3 POSIŁKI 1500 kcal						
Krewetki i awokado w łódeczkach z sałaty	Chleb ketouniwersalny, Jajka faszerowane pastą z łososia keto	Kotlety jajeczne z tuńczykiem, Pomidor, Rozsponka, Sezam	Zapiekane kielbaski w boczk	Naleśniki z nadzieniem straciatella	Salatka z pieczonym łososiem, jajkiem i awokado keto	Salatka z pieczonym łososiem, jajkiem i awokado keto
2. Obiad						
Dieta Ketogeniczna 3 POSIŁKI 1500 kcal						
Pieczone udko z kurczaka na maśle z oliwkami	Klasyczne chili z wołowiną	Gołąbki z karkówką oraz kalafiorowym ryżem oraz orzechami, pieczarki na masło	Gulasz wieprzowy, Ogórki kiszone	Policzki wieprzowe w sosie pieczarkowym keto, Ryż maślany	Schab w sosie węgierskim keto	Schab w sosie węgierskim keto
3. Kolacja						
Dieta Ketogeniczna 3 POSIŁKI 1500 kcal						
Prostu najlepsza pizza totalnie keto	Pieczone rzodkiewki z palonym masłem, Skrzydelka kurczaka w czosnku i parmezanie	Grecka ketoucza	Poładwiczki wieprzowe z kiszoną kapustą keto	Faszerowana papryka keto	Gulasz z szynki wieprzowej keto	Gulasz z szynki wieprzowej keto