Godzina8:00

śniadanie

Owsianka z awokado do picia kefir lub

Owsianka na mleku sojowym z bananem i miodem

Godzina10:30

Drugie śniadanie

Ciemne pieczywo wieloziarniste z kiełkami z dodatkiem warzyw i szczypiorku

Godzina12:00

Wysiłek fizyczny w postaci treningu. Do picia

Woda lub woda z dodatkiem cytryny.

Godzina14:00

Obiad

Grillowana pierś kurczaka z kaszą z ziarnami i z gotowanymi warzywami lub

Schab duszony z sosem warzywnym z ziemniakami na parze i z dodatkiem surowych miksów warzyw do picia woda

Godzina17:00

Podwieczorek

Kanapki z pastą jajeczną z dodatkiem warzyw np. papryka, ogórek i zielona herbata

Godzina19:00

Kolacja

Zupa pomidorowa

Potrzebne rzeczy

Owsianka z wodą lub mleko sojowe

Awokado lub banan

Kefir lub shake owocowy

Ciemne pieczywo wieloziarniste

Kiełki

Warzywa

Szczypiorek

Woda lub woda z cytryną

Grillowana pierś kurczaka lub Schab duszony

kasza z ziarnami lub ziemniaki na parze

gotowane warzywa lub surowe mikse warzyw

Kanapki z pastą jajeczną z dodatkiem warzyw

Zielona herbata

Zupa pomidorowa

Prace robili Rafał Kopeć, Mikołaj Guzek, Albert Oleszczuk i Juliusz Łukaszewicz

Marcin Witan pomimo wywoływania nie odpowiadał.