Lista awaryjnych dań

Nie licz - zjedz zgodnie z założeniami diety keto

- [ ] **Jajecznica + zielone liście +warzywa +oliwa +pestki/nasiona**
- [ ] Kiełbasa + zielone liście +warzywo +oliwa +pestki/nasiona
- [ ] Sałatki z tego co masz w lodówce
- [ ] Mięso mielone + warzywa jakie masz z listy produktów
- [ ] Burrata + oliwa + pestki + zielone liście
- [ ] Twaróg + oliwa + warzywa jakie masz
- [ ] Koktajl na bazie twarogu, masła orzechowego czy mleka migdałowego.
- [ ] Smażony boczek + warzywa + oliwa +pestki
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....