

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, żytnio-razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 40g
- ❖ sałata lodowa
- ❖ pomidor 50g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ herbata zielona
- ❖ jabłka (½ kwaśnego)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ płatki owsiane
- ❖ pierś z kurczaka
- ❖ papryka (czerwona 30g, żółta 30g)
- ❖ cukinia 50g
- ❖ ziemniaki 200g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ rozmaryn
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ cytryny
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ mozzarella light 30g
- ❖ pomidor suszony
- ❖ czosnek
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ fasolka szparagowa zielona 100g
- ❖ pieczarki
- ❖ halibut 25g
- ❖ natka pietruszki
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ musztarda francuska