

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo orkiszowe
- ❑ mozzarella 40g
- ❑ pomidor
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ bazylia (świeża i suszona)
- ❑ herbata (czerwona, zielona)
- ❑ woda mineralna
- ❑ płatki owsiane
- ❑ otręby pszenne
- ❑ orzechy (nerkowca, włoskie, laskowe)
- ❑ migdały
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❑ cytryna
- ❑ mandarynki 100g
- ❑ polędwiczka wieprzowa 100g
- ❑ kapary
- ❑ pomidor suszony
- ❑ papryka (czerwona 50g, żółta 70g)
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ ogórek zielony 150g
- ❑ musztarda
- ❑ kasza pęczak 50g
- ❑ czosnek
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ pieprz
- ❑ curry
- ❑ ananas 120g
- ❑ makaron razowy świderki 50g
- ❑ cukinia 50g
- ❑ bakłażan 50g
- ❑ oregano suszone