

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ pomidory
- ❏ kawa zbożowa
- ❏ mleko (1,5%)
- ❏ twaróg chudy 50g
- ❏ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❏ jogurt naturalny (1,5%)
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ szczypiorek
- ❏ pieprz
- ❏ morele suszone
- ❏ śliwki węgierki 150
- ❏ maślanka (0,5%) 150ml
- ❏ siemię lniane
- ❏ otręby pszenne
- ❏ zarodki pszenne
- ❏ mandarynka 60g
- ❏ pałeczka z kurczaka
- ❏ włoszczyzna
- ❏ kasza jęczmienna perłowa
- ❏ ziemniak
- ❏ ziele angielskie
- ❏ kostka rosółowa (bez soli)
- ❏ wołowina 100g
- ❏ szpinak mrożony
- ❏ cebula 15g
- ❏ papryka (czerwona 5g, zielona 5g, żółta 5g)
- ❏ czosnek
- ❏ ricotta
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ ryż brązowy 40g
- ❏ gałka muskatołowa
- ❏ sól
- ❏ burak 100g
- ❏ roszponka
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ kminek
- ❏ ogórek zielony 50g
- ❏ słonecznik
- ❏ melisa
- ❏ ryż dziki 40g
- ❏ dynia 70g
- ❏ seler naciowy
- ❏ orzeszki piniowe 10g
- ❏ limonka
- ❏ kolendra
- ❏ papryka słodka mielona
- ❏ curry