

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, owsiane
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ serek wiejski light 50g
- ❖ ogórek zielony
- ❖ czerwona papryka 100g
- ❖ żółta papryka 20g
- ❖ zielona papryka 10g
- ❖ rzodkiewka 15g
- ❖ mleko sojowe 100ml
- ❖ pomarańcza
- ❖ płatki żytnie 20g
- ❖ ananas 70g
- ❖ mandarynka 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ cytryny
- ❖ woda mineralna
- ❖ kalafior 150g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pestki dyni
- ❖ mleczko kokosowe light
- ❖ curry
- ❖ pieprz
- ❖ suszony imbir
- ❖ świeża kolendra
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ wołowina mielona 100g
- ❖ jajko
- ❖ cebula (zwyczajna i szalotka)
- ❖ suszony pomidor
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ suszony tymianek
- ❖ czerwona kapusta 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 50g
- ❖ mandarynki 140g
- ❖ kasza jagłana 40g
- ❖ świeża mięta
- ❖ orzechy nerkowca