

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ koncentrat pomidorowy 15g
- ❑ roszponka
- ❑ polędwica z kurczaka 30g
- ❑ ogórek 50g
- ❑ papryka (czerwona 40g, żółta 90g)
- ❑ maślanka (0,5 %)150ml
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ otręby (owsiane, pszenne)
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ słonecznik 10g
- ❑ sok jabłkowy 100ml
- ❑ grzyby leśne (mrożone) 100g
- ❑ grzyby suszone 3g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ cebula 50g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ rozmaryn świeży
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ czosnek
- ❑ imbir
- ❑ granat
- ❑ curry
- ❑ papryka ostra mielona
- ❑ cytryny
- ❑ ryż dziki 50g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ musztarda
- ❑ serek biały light (3%) 40g
- ❑ borówka amerykańska 50g
- ❑ maliny 100g
- ❑ mięta (świeża lub suszona)
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ kalafior 150g
- ❑ ogórek kiszony 50g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ polędwica sopocka 40g
- ❑ ocet jabłkowy
- ❑ zioła prowansalskie