
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ schab pieczony w ziołach 30g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 150g
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek biały light (3%) 50g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ cynamon
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ woda mineralna
- ❖ sok grejpfrutowy
- ❖ kapusta czerwona 100g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ jabłko 30g
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ pieprz
- ❖ koperek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❖ makaron pełnoziarnisty 70g
- ❖ czosnek
- ❖ pomidory suszone
- ❖ oliwki czarne 15g
- ❖ ser feta light 30g
- ❖ bazylia suszona
- ❖ oregano suszone
- ❖ awokado
- ❖ maślanka 200ml
- ❖ ser tofu 100g
- ❖ rukola
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ kapary
- ❖ papryczka chilli
- ❖ imbir świeży
- ❖ sól
- ❖ cytryna
- ❖ ocet winny