
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnie, razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ser biały chudy 40g
- ❖ papryka 40g
- ❖ pomidory
- ❖ herbata (czerwona, owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 50g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ cytryna
- ❖ kalarepa 70g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ pieprz
- ❖ oregano suszone
- ❖ wołowina 100g
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ cebula 25g
- ❖ ogórek zielony
- ❖ szczypiorek
- ❖ olej słonecznikowy
- ❖ kasza gryczana 40g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ majeranek
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ mozzarella (8,5%) 40g
- ❖ bakłażan 30g
- ❖ cukinia 30g