

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe 70g
- ❖ sałata
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ papryka czerwona (naturalna lub konserwowa) 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 275g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ pomidory
- ❖ pomidor suszony
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula 50g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ sok jabłkowy 100ml
- ❖ filet z tilapii 100g
- ❖ cytryny
- ❖ brokuł 150g
- ❖ słonecznik
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby owsiane
- ❖ kasza pęczak 30g
- ❖ soczewica czerwona 20g
- ❖ bazylia świeża