

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ sałata (mieszanka)
- ❑ papryka (czerwona, żółta)
- ❑ herbata zielona
- ❑ pieczarki 50g
- ❑ soczewica czerwona 15g
- ❑ cebula 15g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ sezam
- ❑ pieprz
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ jabłko 50g
- ❑ pomarańcza 50g
- ❑ mandarynka 30g
- ❑ morela suszona
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❑ płatki owsiane
- ❑ siemię lniane
- ❑ cynamon
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ włoszczyzna
- ❑ polędwica wieprzowa wędzona 10g
- ❑ kapusta biała 50g
- ❑ pomidor
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❑ koperek
- ❑ sok jabłkowy 150ml
- ❑ woda mineralna
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ musztarda miodowa
- ❑ oliwki (zielone, czarne)
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ kasza jaglana 50g
- ❑ tymianek suszony
- ❑ papryka słodka mielona
- ❑ ocet winny
- ❑ cytryna
- ❑ wiśnie 150g
- ❑ kefir (1,5%) 150ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ orzechy włoskie 8g
- ❑ mozzarella light 60g
- ❑ rukola
- ❑ roszponka
- ❑ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ bazylija suszona