

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 95g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ szczypiorek
- ❖ pieprz
- ❖ pomidor 120g
- ❖ kawa zbożowa
- ❖ mleko (1,5%)
- ❖ suszone morele
- ❖ śliwki węgierki 150g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ siemię lniane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ pałeczka z kurczaka
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kasza jęczmienna perłowa
- ❖ ziemniak
- ❖ ziele angielskie
- ❖ kostka rosołowa (bez soli)
- ❖ mandarynka 60g
- ❖ wołowina 100g
- ❖ szpinak (mrożony)
- ❖ cebula 15g
- ❖ czosnek
- ❖ ricotta
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ryż brązowy 40g
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ sól
- ❖ burak 100g
- ❖ roszponka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ kminek
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ słonecznik
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ melisa
- ❖ ryż dziki 40g
- ❖ seler naciowy
- ❖ orzechy włoskie 10g
- ❖ limonka
- ❖ koperek