
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, graham
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ jajko
- ❖ wędlina drobiowa
- ❖ pomidor 70g
- ❖ sałata
- ❖ herbata zielona
- ❖ brzoskwinia 80g
- ❖ morele 80g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ orzechy laskowe
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ włoszczyzna
- ❖ grzyby 75g
- ❖ cebula 65g
- ❖ ziemniak
- ❖ kostka warzywna (bez soli)
- ❖ pieprz
- ❖ sok pomarańczowy 100ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ kasza gryczana 30g
- ❖ podudzie z kurczaka 75g
- ❖ kapusta włoska 40g
- ❖ koperek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pomidory z puszki 200g
- ❖ mielona słodka czerwona papryka
- ❖ czerwona papryka
- ❖ suszona bazylia
- ❖ majeranek
- ❖ truskawki 150g
- ❖ jagody 50g
- ❖ mleko migdałowe 200ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby owsiane
- ❖ siemię lniane
- ❖ śledź 50g
- ❖ jabłko
- ❖ szczypiorek cytryna