

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, graham
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ pesto zielone 10g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ herbata zielona
- ❖ banan 60g
- ❖ kiwi 105g
- ❖ jabłko 100g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ płatki migdałowe 10g
- ❖ cynamon
- ❖ imbir
- ❖ pomarańcza 200g
- ❖ kapusta kiszona 150g
- ❖ ziemniak 70g
- ❖ cieciora konserwowa 30g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ grzybki suszone 3g
- ❖ liść laurowy
- ❖ ziele angielskie
- ❖ pieprz czarny (ziarnisty, mielony), cytrynowy
- ❖ koperek
- ❖ filet z dorsza 120g
- ❖ rozmaryn świeży
- ❖ cytryny
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ kalarepa 30g
- ❖ rzodkiewki 50g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ mandarynka 35g
- ❖ orzechy włoskie 5g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ papryka (czerwona 50g, żółta 50g)
- ❖ ogórek konserwowy
- ❖ jajko