

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ sałata
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ czerwona papryka (naturalna lub konserwowa) 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 275g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ cytryny
- ❖ grzyby suszone 20g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula
- ❖ włoszczyzna
- ❖ sól
- ❖ ryż brązowy 40g
- ❖ łoś (dzwonek) 100g
- ❖ kapusta kiszona 200g
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby owsiane
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ makaron penne 50g
- ❖ cukinia 150g
- ❖ czosnek
- ❖ mozzarella light 40g