

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pestki dyni
- ❖ pieprz (zwykły i cytrynowy)
- ❖ mielona słodka papryka
- ❖ koperek
- ❖ awokado 20g
- ❖ herbata (zielona i owocowa)
- ❖ mleko sojowe
- ❖ ananas
- ❖ jabłko 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kalarepa
- ❖ cytryny
- ❖ woda mineralna
- ❖ filet z dorsza 100g
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ zielone Pesto
- ❖ cukinia 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ świeża bazylia
- ❖ sól niskosodowa
- ❖ płatki owsiane
- ❖ fasola czerwona (puszka) 50g
- ❖ fasola biała (puszka) 50g
- ❖ czerwona papryka
- ❖ żółta papryka
- ❖ czerwona cebula
- ❖ świeża bazylia
- ❖ czosnek