

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnio-razowe 70g
- ❖ biały ser (chudy) 40g
- ❖ papryka 65g (w tym żółta 40g)
- ❖ pomidory 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ herbata owocowa
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ cukinia 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ włoszczyzna
- ❖ polędwiczki wieprzowe 100g
- ❖ suszone grzyby 10g
- ❖ cebula 25g
- ❖ ogórek zielony
- ❖ szczypiorek
- ❖ kasza gryczana 40g
- ❖ pieprz
- ❖ suszone oregano
- ❖ suszona bazylia
- ❖ cytryna
- ❖ woda mineralna
- ❖ czerwona herbata
- ❖ mielona słodka papryka
- ❖ majeranek
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ sałata lodowa
- ❖ kalarepa 25g
- ❖ rzodkiewki 30g
- ❖ pomidorki koktajlowe 60g
- ❖ ser feta 40g
- ❖ słonecznik
- ❖ musztarda miodowa