

## LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ pieczarki 50g
- ❏ sałata
- ❏ papryka 90g (żółta 40g)
- ❏ soczewica czerwona 15g
- ❏ cebula
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ sezam
- ❏ zioła prowansalskie
- ❏ herbata zielona
- ❏ jabłko 50g
- ❏ pomarańcza 50g
- ❏ mandarynka 30g
- ❏ morela suszona
- ❏ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❏ płatki owsiane
- ❏ siemię lniane
- ❏ cynamon
- ❏ zarodki pszenne
- ❏ sok grejpfrutowy 150ml
- ❏ woda mineralna
- ❏ włośczyk
- ❏ groch 15g
- ❏ ziemniak 50g
- ❏ polędwica podwędzana 10g
- ❏ liść laurowy
- ❏ ziele angielskie
- ❏ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❏ pierś z indyka 100g
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ mąka
- ❏ tymianek (świeży lub suszony)
- ❏ curry
- ❏ orzechy nerkowca 12g
- ❏ ryż dziki 40g
- ❏ papryka czerwona słodka mielona
- ❏ rukola
- ❏ pomidor 50g
- ❏ ogórek zielony 100g
- ❏ ocet winny
- ❏ cytryna
- ❏ wiśnie 150g
- ❏ kefir (1,5%) 150ml
- ❏ otręby pszenne awokado 35g
- ❏ mozzarella light 40g
- ❏ roszonka
- ❏ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❏ pestki dyni
- ❏ bazylija suszona