

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ mozzarella 40g
- ❖ pomidor
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ bazylia świeża
- ❖ herbata ?(czerwona, zielona)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ migdały
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie, laskowe)
- ❖ jogurt naturalny (1,5% i 2%)
- ❖ cytryny
- ❖ polędwiczka z kurczaka 100g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ ocet winny
- ❖ miód
- ❖ rozmaryn
- ❖ gałązka (tymianku, rozmarynu, oregano)
- ❖ ryż dziki 20g
- ❖ ryż brązowy 30g
- ❖ ananas 120g
- ❖ brokuł 100g
- ❖ makaron razowy rurki 30g
- ❖ ser feta (12%) 25g
- ❖ natka pietruszki
- ❖ kiełki słonecznika
- ❖ słonecznik
- ❖ musztarda miodowa