

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnio-razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ szynka wołowa 40g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ papryka czerwona 40g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ herbata zielona
- ❖ ser biały chudy 30g
- ❖ ogórek zielony
- ❖ rzodkiewki 40g
- ❖ melon
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ zielona soczewica 20g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cukinia 50g
- ❖ pieprz
- ❖ makaron spaghetti 70g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pomidory z puszki 200g
- ❖ cebula
- ❖ seler naciowy
- ❖ suszona bazylia
- ❖ suszone oregano
- ❖ rukola
- ❖ płatki owsiane 10g
- ❖ pomarańcza
- ❖ grejpfrut
- ❖ mleko ryżowe 50ml
- ❖ cynamon
- ❖ sałata lodowa
- ❖ oliwki zielone
- ❖ papryka czerwona
- ❖ wędzona makreła 60g
- ❖ ocet winny