

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste
- ❏ kasza jęczmienna perłowa
- ❏ gruszka 160g
- ❏ syrop z agawy lub miód
- ❏ mleko ryżowe 100ml
- ❏ słonecznik
- ❏ cynamon
- ❏ goździk
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ serek biały light (3%) 30g
- ❏ wędlina 30g
- ❏ sałata
- ❏ pomidory
- ❏ kiełki rzodkiewki 20g
- ❏ makaron razowy 50g
- ❏ cebula
- ❏ soczewica zielona 30g
- ❏ papryka czerwona 60g
- ❏ cukinia 50g
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ mozzarella light 30g
- ❏ pieprz
- ❏ papryka czerwona słodka mielona
- ❏ bazylia suszona
- ❏ pomarańcza 120g
- ❏ jogurt naturalny 100g
- ❏ orzechy włoskie 6g
- ❏ jarmuż 100g
- ❏ pomidory suszone
- ❏ jajka