

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo (ciemne 20g, pełnoziarniste 90g)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ ser żółty light (23%)
- ❖ sałata lodowa
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- ❖ herbata (czerwona, owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 100g
- ❖ mango 50g
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ otręby pszenne
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ cytryny
- ❖ brokuł 100g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kostka rosołowa (bez soli)
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ cebula czerwona
- ❖ czosnek
- ❖ cukinia 50g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ ziemniaki 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ jabłko (kwaśne)
- ❖ migdały
- ❖ rodzynki
- ❖ serek biały light (3%) 30g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ koperek
- ❖ szpinak Baby Spinach
- ❖ pomarańcza 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ ocet balsamiczny