

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 40g
- ❖ sałata lodowa
- ❖ pomidory
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ zielona herbata
- ❖ jabłko 190g
- ❖ jogurt naturalny (ok.1,5%) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ płatki owsiane
- ❖ woda mineralna
- ❖ brokuł 300g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ mleko (1,5%) 100ml
- ❖ pieprz
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ pierś z kurczaka
- ❖ cytryny
- ❖ suszony tymianek
- ❖ pomidorki koktajlowe ok.120g
- ❖ świeża bazylia
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ ogórek zielony
- ❖ oliwki zielone
- ❖ papryka czerwona
- ❖ cebula
- ❖ ser feta (12%) 50g