

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnie
- ❖ herbata zielona
- ❖ jajka
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ jogurt naturalny gęsty
- ❖ pieprz
- ❖ sól
- ❖ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jagody 50g
- ❖ mięta świeża
- ❖ cytryna
- ❖ mąka pszenna graham 100g
- ❖ mleko (1,5%) 50ml
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ podudzie z indyka 100g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ papryka czerwona 50g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ curry
- ❖ jabłko 180g
- ❖ migdały
- ❖ rumianek
- ❖ masa gryczana
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ natka pietruszki