

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, żytnio-razowe
- ❏ margaryna miękka ze sterolami 10g
- ❏ szynka wołowa 40g
- ❏ sałata
- ❏ pomidor y
- ❏ papryka czerwona
- ❏ maślanka (0,5%) 150ml
- ❏ herbata zielona
- ❏ ser biały chudy 30g
- ❏ ogórek zielony
- ❏ rzodkiewka 40g
- ❏ melon
- ❏ woda mineralna
- ❏ cytryny
- ❏ soczewica zielona 15g
- ❏ pierś z indyka 50g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ włoszczyzna
- ❏ pieprz
- ❏ makaron razowy lub pełnoziarnisty penne 60g
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ pomidory z puszki 200g
- ❏ cebula
- ❏ czosnek
- ❏ bakłażan 70g
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ oliwki czarne
- ❏ bazylia suszona
- ❏ oregano suszone
- ❏ płatki owsiane 10g
- ❏ pomarańcza
- ❏ grejpfrut
- ❏ mleko ryżowe 50ml
- ❏ cynamon
- ❏ sałata lodowa
- ❏ groszek konserwowy
- ❏ makreła wędzona 50g
- ❏ ocet winny