

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 20g
- ❑ schab pieczony w ziołach 30g
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 100g
- ❑ ogórek zielony 200g
- ❑ maślanka
- ❑ serek biały light (3%) 50g
- ❑ gruszka 100g
- ❑ cynamon
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ sok jabłkowy
- ❑ kapusta czerwona 100g
- ❑ ziemniak 100g
- ❑ jabłko 30g
- ❑ marchewka 25g
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ pieprz
- ❑ koperek
- ❑ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❑ makaron pełnoziarnisty (np. wstążki)
- ❑ pomidory puszka (200g)
- ❑ ząbek czosnku
- ❑ kapary 15g
- ❑ oliwki czarne 15g
- ❑ papryka czerwona 70g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ bazylija suszona
- ❑ oregano suszone
- ❑ awokado
- ❑ orzechy włoskie
- ❑ krewetki 70g
- ❑ rukola
- ❑ pomidory suszone
- ❑ pomidorki koktajlowe 120g
- ❑ papryczka chilli
- ❑ imbir świeży
- ❑ sól
- ❑ cytryna
- ❑ ocet winny