

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, żytnie, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ pomidor 170g
- ❑ sałata
- ❑ herbata zielona
- ❑ jajko
- ❑ wędlina drobiowa
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ pieprz
- ❑ brzoskwinia 80g
- ❑ morele 80g
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❑ jogurt naturalny gęsty(1,5%)
- ❑ orzechy (nerkowca, laskowe)
- ❑ płatki orkiszowe
- ❑ sok pomarańczowy 100ml
- ❑ woda mineralna
- ❑ włoszczyzna
- ❑ grzyby 75g
- ❑ cebula 65g
- ❑ ziemniak
- ❑ kostka warzywna (bez soli)
- ❑ ryż brązowy 30g
- ❑ podudzie z kurczaka 75g
- ❑ kapusta włoska 40g
- ❑ koperek
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ pomidory (puszka) 200g
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ bazylia suszona
- ❑ majeranek
- ❑ truskawki 150g
- ❑ jagody 50g
- ❑ mleko migdałowe 200ml
- ❑ otręby (pszenne, owsiane)
- ❑ siemię lniane
- ❑ roszponka
- ❑ ser ricotta
- ❑ granat
- ❑ szczypiorek
- ❑ cytryna
- ❑ miód
- ❑ czosnek