

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, grahamka 70g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ ser biały chudy 25g
- ❖ łosoś wędzony 20g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ koperek
- ❖ pieprz
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ ananas 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby gryczane
- ❖ woda mineralna
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ cebula 65g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ orzechy nerkowca
- ❖ cytryny
- ❖ kostka rosołowa (bez soli)
- ❖ makaron razowy 50g
- ❖ seler naciowy
- ❖ cukinia 50g
- ❖ czosnek
- ❖ pomidory w puszcze 50g
- ❖ bób 50g
- ❖ majeranek
- ❖ oregano suszone
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ parmezan
- ❖ pierś z kurczaka 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe 100g
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ papryka czerwona 40g
- ❖ papryka słodka mielona