

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnio-razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ser biały chudy 40g
- ❖ papryka 25g
- ❖ pomidor 150g
- ❖ herbata owocowa
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 50g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryna
- ❖ gulaszowe z indyka 100g
- ❖ cebula
- ❖ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❖ grzyby suszone 5g
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ mąka pełnoziarnista
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pieprz
- ❖ listki laurowe
- ❖ ziele angielskie (ziarno)
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ ogórki kiszane 120g
- ❖ kasza gryczana 50g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ herbata czerwona
- ❖ mozzarella (8,5%) 40g
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ oregano suszone