

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, razowe
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❖ jogurt naturalny 20g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ szczypiorek
- ❖ morele suszone
- ❖ śliwki węgierki 150g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ siemię lniane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ pałeczka z kurczaka
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kasza jęczmienna perłowa
- ❖ ziemniaki
- ❖ pieczarki 30g
- ❖ wołowina 100g
- ❖ cukinia
- ❖ papryka żółta
- ❖ pomidory suszone
- ❖ cebula
- ❖ czosnek
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ryż brązowy 40g
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ sezam
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ pomarańcza
- ❖ pomidory
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ słonecznik
- ❖ melisa
- ❖ fasola biała z puszki 80g
- ❖ rukola