

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ pieczony schab w ziołach 30g
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 100g
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ herbata zielona
- ❑ serek biały light (3%) 50g
- ❑ gruszka 100g
- ❑ cynamon
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ sok grejpfrutowy 150ml
- ❑ woda mineralna
- ❑ kapusta czerwona 100g
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ jabłko (kwaśne) 30g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ koperek
- ❑ makaron pełnoziarnisty 70g
- ❑ wino białe wytrawne 50ml
- ❑ pieczarki 150g
- ❑ jogurt naturalny gęsty (2%)
- ❑ cytryny
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ tymianek suszony
- ❑ ogórek zielony 150g
- ❑ awokado
- ❑ seler naciowy
- ❑ maślanka 200ml
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ rukola
- ❑ pomidory suszone
- ❑ pomidorki koktajlowe 120g
- ❑ kapary
- ❑ papryczka chili
- ❑ imbir świeży
- ❑ ocet winny