

## LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, żytnio-razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ pomidor
- ❑ herbata (czerwona, zielona)
- ❑ twaróg chudy 50g
- ❑ orzechy włoskie 7g
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❑ pieprz
- ❑ płatki owsiane
- ❑ jabłko 170g
- ❑ płatki migdałowe 8g
- ❑ cynamon
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryny
- ❑ pomidory z puszki 75g
- ❑ papryka czerwona 75g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ włoszczyzna
- ❑ bazylia
- ❑ pierś z kurczaka
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ czosnek
- ❑ tymianek suszony
- ❑ ryż brązowy 50g
- ❑ oregano
- ❑ brokuł 100g
- ❑ groszek zielony konserwowy
- ❑ ogórek konserwowy 50g
- ❑ cebula czerwona
- ❑ pomidor suszony
- ❑ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❑ musztarda miodowa
- ❑ szczypiorek
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 120ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ kalafior 100g
- ❑ ciecierzycy 20g
- ❑ kukurydza konserwowa
- ❑ mąka pszenna
- ❑ mleko (1,5%)
- ❑ gałka muszkatałowa