
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ herbata czerwona
- ❖ jajka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula
- ❖ pieprz
- ❖ sól
- ❖ tymianek (świeży lub suszony)
- ❖ pomidor 100g
- ❖ jogurt naturalny 100g
- ❖ płatki orkiszowe 16g
- ❖ cukier brzozy
- ❖ olej słonecznikowy
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ pomidory (puszka)
- ❖ mozzarella light 20g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia świeża
- ❖ oregano
- ❖ pierś z indyka 75g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ ryż paraboliczny 15g
- ❖ ryż dziki 15g
- ❖ jabłko 100g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ twaróg chudy
- ❖ cynamon