

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnio-razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ser biały chudy 40g
- ❖ papryka 25g
- ❖ pomidor 150g
- ❖ herbata (czerwona, owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 50g
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ cytryny
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ pieprz
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ oregano suszone
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ rozmaryn suszony
- ❖ ziemniaki
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pomarańcza
- ❖ brokuł 100g
- ❖ bakłażan 100g
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ mozzarella (8,5%) 40g