

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, owsiane
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ serek wiejski light 50g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ papryka (czerwona 20g, żółta 90g)
- ❖ rzodkiewka 15g
- ❖ pomarańcza
- ❖ mleko sojowe 100ml
- ❖ płatki żytnie 20g
- ❖ ananas 70g
- ❖ mandarynka 70g
- ❖ jogurt naturalny 150g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ fasola biała 20g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kurki 50g
- ❖ pieprz (ziarnisty, mielony)
- ❖ ziele angielskie
- ❖ liść laurowy
- ❖ sok jabłkowy 100ml
- ❖ podudzie kurczaka 90g
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ fasolka szparagowa zielona 50g
- ❖ groszek zielony (mrożony) 20g
- ❖ orzechy nerkowca 7g
- ❖ kasza pęczak 40g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ curry
- ❖ bazylia suszona
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ mandarynki 140g
- ❖ ryż dziki 40g
- ❖ cebula szalotka
- ❖ oregano (świeże lub suszone)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ pestki dyni