

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo razowe, pełnoziarniste, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ koncentrat pomidorowy 65g
- ❑ roszponka
- ❑ polędwica z kurczaka 30g
- ❑ ogórek 50g
- ❑ papryka (czerwona 40g, żółta 90g)
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ otręby owsiane
- ❑ otręby pszenne
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ słonecznik 10g
- ❑ grzyby leśne (mrożone) 100g
- ❑ suszone grzyby 3g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ cebula
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ świeży rozmaryn
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz czarny (ziarnisty, mielony)
- ❑ sok jabłkowy 100ml
- ❑ woda mineralna
- ❑ polędwiczka wieprzowa 100g
- ❑ suszony tymianek
- ❑ szpinak liściasty 200g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ czosnek
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ kasza jaglana 40g
- ❑ suszone pomidory
- ❑ serek biały light (ok.3%) 40g
- ❑ borówka amerykańska 50g
- ❑ maliny 100g
- ❑ mięta (świeża lub suszona)
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ kalafior 150g
- ❑ ogórek kiszony 50g
- ❑ polędwica sopocka 40g
- ❑ ocet jabłkowy
- ❑ cytryna
- ❑ zioła prowansalskie