

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo razowe, graham, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 20g
- ❖ koncentrat pomidorowy 15g
- ❖ roszponka
- ❖ polędwica z kurczaka 40g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ papryka (żółta 90g, czerwona 50g)
- ❖ maślanka
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ otręby (owsiane, pszenne)
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik
- ❖ sok jabłkowy
- ❖ grzyby leśne mrożone 100g
- ❖ grzyby suszone 3g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ rozmaryn świeży
- ❖ liść laurowy
- ❖ pieprz czarny (ziarno)
- ❖ polędwiczka wieprzowa 80g
- ❖ tymianek suszony
- ❖ szpinak (liście) 200g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ czosnek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ kasza jaglana 50g
- ❖ pomidory suszone
- ❖ przecier pomidorowy 50g
- ❖ serek biały light (3%) 40g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ maliny 100g
- ❖ mięta (świeża lub suszona)
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ kalafior 150g
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ polędwica sopocka 20g
- ❖ ocet jabłkowy
- ❖ cytryna
- ❖ zioła prowansalskie