

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, orkiszowe
- ❖ herbata zielona
- ❖ ogórek zielony 75g
- ❖ twaróg chudy 30g
- ❖ awokado 30g
- ❖ czosnek
- ❖ cytryny
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt grecki light 50g
- ❖ szczypiorek
- ❖ jabłko 170g (winne 70g)
- ❖ gruszka 60g
- ❖ orzech włoski
- ❖ płatki pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ włoszczyzna
- ❖ seler naciowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ sznycel z indyka 100g
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ curry
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ pomidor suszony
- ❖ bazylia suszona
- ❖ roszponka
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ cebula
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ kiwi
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ śliwki 60g