

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo orkiszowe
- ❑ ogórek zielony 75g
- ❑ herbata zielona
- ❑ jajka
- ❑ awokado 30g
- ❑ czosnek
- ❑ cytryny
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ szczypiorek
- ❑ pieprz
- ❑ woda mineralna
- ❑ jabłko 70g
- ❑ gruszka 60g
- ❑ orzech włoski
- ❑ płatki pszenne
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ włoszczyzna
- ❑ seler naciowy
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ musztarda (stołowa, miodowa)
- ❑ curry
- ❑ papryka słodka mielona
- ❑ ryż brązowy 50g
- ❑ pomidor 50g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ bazylia suszona
- ❑ roszponka
- ❑ rzodkiewki 30g
- ❑ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ ocet winny
- ❑ kiwi
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ tuńczyk w sosie własnym 60g
- ❑ sałata rzymska
- ❑ oliwki czarne
- ❑ kapary
- ❑ koperek