

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne
- ❖ schab pieczony w ziołach 30g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ serek biały light (3%) 50g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ cynamon
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ podudzie z indyka 70g
- ❖ ziemniaki
- ❖ włoszczyzna
- ❖ curry
- ❖ imbir
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kolendra świeża
- ❖ bazylia świeża
- ❖ migdały 10g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ parmezan 5g
- ❖ awokado
- ❖ maślanka 200ml
- ❖ burak 50g
- ❖ jabłka 60g
- ❖ ogórki kiszzone
- ❖ cebula dymka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ koperek