

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo orkiszowe
- ❏ mozzarella 40g
- ❏ pomidor
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ bazylia (świeża, suszona)
- ❏ herbata (czerwona, zielona)
- ❏ woda mineralna
- ❏ płatki owsiane
- ❏ otręby pszenne
- ❏ migdały
- ❏ orzechy (nerkowca włoskie, laskowe)
- ❏ jogurt naturalny (1,5%)100g
- ❏ cytryna
- ❏ pierś z indyka 120g
- ❏ kapary
- ❏ pomidor suszony
- ❏ papryka (czerwona 50g, żółta 70g)
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ ogórek zielony 150g
- ❏ musztarda
- ❏ kasza pęczak 50g
- ❏ czosnek
- ❏ curry
- ❏ pieprz
- ❏ papryka czerwona słodka mielona
- ❏ mandarynki 100g
- ❏ ananas 120g
- ❏ ryż dziki 40g
- ❏ cukinia 50g
- ❏ bakłażan 50g
- ❏ oregano suszone