

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ czerwona papryka (świeża lub konserwowa) 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 245g
- ❖ herbata (czerwona i zielona)
- ❖ pieprz (czarny i cytrynowy)
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ łosoś (brzuszek) 100g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte i czerwone) 6szt.
- ❖ suszony pomidor
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jęczmienna perłowa 50g
- ❖ brokuł 100g
- ❖ suszona bazylia
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby owsiane
- ❖ makaron penne 50g
- ❖ pieczarki 150g
- ❖ czosnek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ Risotto 40g