

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe, razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ serek wiejski 50g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ oliwki (czarne 10g, zielone 10g)
- ❑ pomidor suszony z zalewy 8g
- ❑ kiełki rzodkiewki
- ❑ roszponka
- ❑ pomidory
- ❑ ogórek zielony 250g
- ❑ rzodkiewka 20g
- ❑ ser biały 80g
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ woda mineralna (gazowanej 160ml)
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ cytryny
- ❑ awokado
- ❑ maślanka (1,5%) 200ml
- ❑ koperek
- ❑ czosnek
- ❑ mąka pszenna graham
- ❑ jajko
- ❑ mleko (1,5%) 150ml
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ jabłka
- ❑ rodzynki
- ❑ syrop z agawy lub klonowy
- ❑ cynamon
- ❑ serek biały light (3%) 30g
- ❑ sałata
- ❑ papryka 30g
- ❑ pierś z kurczaka 70g
- ❑ cebula 20g
- ❑ sałata lodowa
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ orzeszki ziemne (niesolone)
- ❑ papryka słodka mielona
- ❑ curry
- ❑ imbir
- ❑ limonka
- ❑ sos sojowy