

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, razowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ rukola
- ❖ mozzarella light 40g
- ❖ pomidor 150g
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ kiełki rzeżuchy
- ❖ kefir (2%)
- ❖ płatki owsiane
- ❖ płatki żytnie
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ morele suszone 14g
- ❖ jabłko suszone 7g
- ❖ żurawina suszona
- ❖ jogurt naturalny 300g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kukurydza konserwowa
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ koperek
- ❖ majeranek
- ❖ sok grejpfrutowy (bez cukru)
- ❖ bakłażan 150g
- ❖ pierś z kurczaka 120g
- ❖ cytryny
- ❖ pomidory suszone
- ❖ czosnek
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ tymianek suszony
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ sałata rzymska
- ❖ musztarda (stołowa, miodowa)
- ❖ jabłko 160g
- ❖ orzechy 10g
- ❖ cynamon
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ kalafior 100g
- ❖ groszek zielony konserwowy 40g
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ szczypiorek
- ❖ polędwica z indyka 20g