

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste
- ❑ kasza jęczmienna perłowa
- ❑ herbata zielona
- ❑ gruszka 160g
- ❑ syrop z agawy lub miód
- ❑ mleko ryżowe 100ml
- ❑ słonecznik
- ❑ cynamon
- ❑ goździk
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ serek biały light (3%) 30g
- ❑ wędlina
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 25g
- ❑ kiełki rzodkiewki 20g
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryny
- ❑ mięso gulaszowe z indyka 100g
- ❑ pieczarki 150g
- ❑ grzyby suszone 5g
- ❑ cebula 50g
- ❑ marchew 70g
- ❑ imbir
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ czosnek
- ❑ mąka
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ kasza gryczana 50g
- ❑ sałata masłowa 50g
- ❑ jogurt naturalny
- ❑ pieprz
- ❑ pomarańcza 120g
- ❑ orzechy włoskie
- ❑ cieciora z puszki 100g
- ❑ pomidorki koktajlowe 120g
- ❑ szpinak
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ jajko
- ❑ mleko (1,5%) 50ml
- ❑ bazylia