

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste , graham
- ❖ ser biały (chudy) 25g
- ❖ łosoś wędzony 20g
- ❖ koperek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ herbata (zielona i owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby gryczane
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ cebula 50g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ pestki dyni
- ❖ cytryny
- ❖ kostka rosółowa (bez soli)
- ❖ natka pietruszki
- ❖ podudzie z kurczaka 120g
- ❖ jabłka 125g (100g kwaśnego)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ gałązka rozmarynu
- ❖ mielona słodka papryka
- ❖ curry
- ❖ brązowy ryż 30g
- ❖ cukier trzcinowy
- ❖ polędwica z kurczaka 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 75g
- ❖ mandarynka
- ❖ brokuł 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe żółte 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe czerwone 50g
- ❖ czerwona papryka 50g
- ❖ polędwica z indyka 30g
- ❖ musztarda