

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo (pełnoziarniste 20g, razowe 80g)
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ pomidor 120g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 95g
- ❖ szczypiorek
- ❖ kawa zbożowa
- ❖ mleko (1,5%)
- ❖ morele suszone
- ❖ śliwki węgierki 150g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ siemię lniane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ pałeczka z kurczaka
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kasza jęczmienna perłowa
- ❖ ziemniaki
- ❖ grzyby (mrożone) 30g
- ❖ ziele angielskie
- ❖ kostka rosółowa (bez soli)
- ❖ sok grejpfrutowy 150ml
- ❖ pierś z indyka 50g
- ❖ kasza jaglana 20g
- ❖ pomidor suszony
- ❖ jajka
- ❖ curry
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ papryka (czerwona 50g, zielona 50g, żółta 50g)
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ cytryny
- ❖ oregano
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ słonecznik
- ❖ melisa
- ❖ ryż brązowy 30g
- ❖ cukinia 100g
- ❖ kukurydza konserwowa 25g
- ❖ pestki dyni
- ❖ bazylią świeża