

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnie, razowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ser biały chudy 40g
- ❖ papryka 65g (żółta 40g)
- ❖ pomidor 150g
- ❖ herbata (czerwona, owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 50g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ cytryna
- ❖ cukinia 100g
- ❖ włoścзыzna
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ bazyliа suszona
- ❖ oregano suszone
- ❖ filet z indyka 100g
- ❖ czosnek
- ❖ cebula 25g
- ❖ bób 50g
- ❖ mięta świeża
- ❖ włoścзыzna
- ❖ kasza gryczana 40g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe 130g
- ❖ bazyliа suszona
- ❖ pieprz
- ❖ maślanka (0,5%) 150 ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ sezam
- ❖ sałata lodowa
- ❖ kalarepa 25g
- ❖ rzodkiewki 30g
- ❖ szczypiorek
- ❖ ser feta 40g
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ papryka słodka mielona