

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ chleba razowego (120g)
- ❑ 50g serka wiejskiego
- ❑ 5 czarnych oliwek (10g)
- ❑ 5 zielonych oliwek (10g)
- ❑ suszone pomidory z zalewy (8g)
- ❑ kiełki rzodkiewki
- ❑ sałata roszponka
- ❑ pomidory
- ❑ ogórek zielony (50g)
- ❑ rzodkiewki
- ❑ biały ser (30g)
- ❑ małe awokado
- ❑ 200ml maślanki 1,5% tłuszczu
- ❑ koperek
- ❑ cytryna
- ❑ czosnek
- ❑ 40g kaszy gryczanej niepalonej
- ❑ 50g chudego twarogu
- ❑ cebula (25g)
- ❑ natka pietruszki
- ❑ 70g ugotowanego na półtwardo brokuła
- ❑ 50g makaronu pełnoziarnistego, np. świderki
- ❑ czarny sezam
- ❑ 10g prażonych posiekanych orzechów nerkowca