

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, żytnie, razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 40g
- ❖ sałata lodowa
- ❖ pomidory
- ❖ rzodkiewki 20g
- ❖ herbata zielona
- ❖ jabłko 190g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ płatki owsiane
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ kasza gryczana (niepalona) 40g
- ❖ podudzie z indyka 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte 50g, czerwone 50g)
- ❖ koncentrat pomidorowy 20g
- ❖ cebula 25g
- ❖ pieprz
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ bazylia suszona
- ❖ oregano
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ roszponka
- ❖ ogórek zielony
- ❖ kapary
- ❖ papryka czerwona
- ❖ kiełki (brokuła, rzodkiewki)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ ocet balsamiczny