

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pestki dyni
- ❖ pieprz
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ koperek
- ❖ awokado 20g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ mleko sojowe
- ❖ ananas
- ❖ jabłka 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ łosoś 100g
- ❖ masło
- ❖ pomarańcza
- ❖ wino białe
- ❖ sól niskosodowa
- ❖ estragon
- ❖ kasza pęczak 30g
- ❖ kalafior 50g
- ❖ brokuł 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ płatki owsiane
- ❖ bakłażan 100g
- ❖ cebula 25g
- ❖ seler naciowy
- ❖ fenkuł
- ❖ pomidor
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ocet winny
- ❖ rodzynki
- ❖ orzechy nerkowca 7g
- ❖ bazylia