

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe
- ❖ pomidor 100g
- ❖ sałata
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ oliwki (czarne, zielone)
- ❖ oregano (świeże lub suszone)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie, laskowe)
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ udka z kurczaka 100g
- ❖ cebula
- ❖ włoszczyzna
- ❖ papryka czerwona 30g
- ❖ pędy bambusa
- ❖ grzyby suszone (mung lub shitake) 5g
- ❖ imbir
- ❖ sos sojowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ryż brązowy 40g
- ❖ pieprz
- ❖ łosoś wędzony
- ❖ ogórek zielony 75g
- ❖ ser feta light 30g
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ roszponka
- ❖ kiełki (dowolne)
- ❖ ocet balsamiczny