

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 15g
- ❑ wędlina drobiowa 20g
- ❑ sałata
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ rzodkiewki
- ❑ musztarda
- ❑ pieprz
- ❑ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❑ maliny 150g
- ❑ płatki owsiane (ekspresowe)
- ❑ orzechy nerkowca 10g
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❑ cytryny
- ❑ włoszczyzna
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ curry
- ❑ jogurt grecki light 50g
- ❑ kolendra lub natka pietruszki
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ mąka orkiszowa 100g
- ❑ jajko
- ❑ mleko (1,5%) 50ml
- ❑ sól
- ❑ gruszka 100g
- ❑ syrop z agawy lub miód
- ❑ cynamon
- ❑ goździk
- ❑ serek wiejski 50g
- ❑ jabłko 70g
- ❑ kasza kuskus 30g
- ❑ fasolka szparagowa zielona
- ❑ papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- ❑ cebula
- ❑ słonecznik
- ❑ szczypiorek