

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, owsiane
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ serek wiejski light 50g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ papryka (czerwona 30g, żółta 20g, zielona 10g)
- ❖ rzodkiewka 15g
- ❖ pomarańcza
- ❖ mleko sojowe 100ml
- ❖ cytryny
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki żytnie 20g
- ❖ ananas 70g
- ❖ mandarynka 210g
- ❖ jogurt naturalny 150g
- ❖ kalafior 150g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie)
- ❖ mleczko kokosowe light
- ❖ pieprz
- ❖ curry
- ❖ imbir suszony
- ❖ szczypiorek
- ❖ wołowina 100g
- ❖ jajko
- ❖ cebula (zwyczajna, szalotka)
- ❖ pomidor suszony
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ tymianek suszony
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ kapusta czerwona 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 50g
- ❖ kasza jaglana 40g
- ❖ cukinia 70g
- ❖ mięta świeża