

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ koncentrat pomidorowy 15g
- ❑ roszponka
- ❑ polędwica z kurczaka 30g
- ❑ ogórek 50g
- ❑ papryka (czerwona 40g, żółta 90g)
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ otręby owsiane
- ❑ otręby pszenne
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ słonecznik 10g
- ❑ grzyby leśne(mrożone) 100g
- ❑ grzyby suszone 3g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ cebula 75g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ rozmaryn (świeży, suszony)
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz czarny ziarnisty
- ❑ sok jabłkowy 100ml
- ❑ ryż brązowy 40g
- ❑ pierś z kurczaka 70g
- ❑ wino białe wytrawne 50ml
- ❑ soczewica czarna 15g
- ❑ parmezan
- ❑ serek biały light (3%) 40g
- ❑ borówka amerykańska 50g
- ❑ maliny 100g
- ❑ mięta (świeża lub suszona)
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ brokuł 150ml
- ❑ ogórek kiszony 50g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ tuńczyk we własnym sosie 40g
- ❑ pestki dyni
- ❑ ocet jabłkowy
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ cytryna
- ❑ zioła prowansalskie