

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe, razowe
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ serek wiejski 50g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ oliwki (czarne 10g, zielone 10g)
- ❏ pomidor suszony
- ❏ kiełki rzodkiewki
- ❏ pomarańcza 220g
- ❏ herbata zielona
- ❏ roszponka
- ❏ pomidory
- ❏ ogórek zielony 200g
- ❏ rzodkiewka 20g
- ❏ ser biały 60g
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ zioła prowansalskie
- ❏ awokado
- ❏ maślanka (1,5%) 200g
- ❏ koperek
- ❏ cytryna
- ❏ czosnek
- ❏ pieprz
- ❏ sól
- ❏ sok marchwiowy
- ❏ mąka pszenna graham 100g
- ❏ jajko
- ❏ mleko (1,5%) 150ml
- ❏ woda mineralna (gazowana 60ml)
- ❏ ricotta 50g
- ❏ truskawki mrożone 150g
- ❏ syrop z agawy lub syrop klonowy
- ❏ cynamon
- ❏ sałata
- ❏ papryka (czerwona, zielona)
- ❏ makaron penne 60g
- ❏ sezam
- ❏ orzechy włoskie 10g
- ❏ bazylia świeża