

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste
- ❖ kasza jęczmienna perłowa
- ❖ woda mineralna
- ❖ gruszka 160g
- ❖ syrop z agawy lub miód
- ❖ mleko ryżowe 100ml
- ❖ słonecznik
- ❖ cynamon
- ❖ goździk
- ❖ herbata zielona
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ serek biały light (3%) 30g
- ❖ wędlina
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ kiełki rzodkiewki 20g
- ❖ makaron razowy (kokardki lub rurki) 50g
- ❖ cebula
- ❖ podudzie z kurczaka 100g
- ❖ papryka 60g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ mozzarella light 30g
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ pieprz
- ❖ bazyliia suszona
- ❖ sok grejpfrutowy 150ml
- ❖ pomarańcza 120g
- ❖ jogurt naturalny 100g
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ cynamon
- ❖ bakłażan 150g
- ❖ pomidory suszone
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jajka
- ❖ mąka pełnoziarnista
- ❖ czosnek