

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne, żytnie, graham
- ❏ herbata zielona
- ❏ płatki owsiane 80g
- ❏ jajko
- ❏ twaróg chudy 120g
- ❏ słonecznik
- ❏ sól
- ❏ cynamon
- ❏ miód
- ❏ truskawki 150g
- ❏ serek biały light (3%)
- ❏ polędwica z indyka 15g
- ❏ sałata
- ❏ pomidor 25g
- ❏ papryka 20g
- ❏ jabłko 100g
- ❏ woda mineralna
- ❏ sok jabłkowy
- ❏ pierś z kurczaka 100g
- ❏ fasolka zielona 100g
- ❏ mleczko kokosowe light 80ml
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ cebula
- ❏ sos sojowy
- ❏ curry
- ❏ imbir
- ❏ kardamon
- ❏ kolendra świeża
- ❏ pieprz
- ❏ ryż brązowy 50g
- ❏ pomidorki koktajlowe
- ❏ olej słonecznikowy
- ❏ bazyliia świeża
- ❏ banan 50g
- ❏ truskawki 100g
- ❏ kiwi 35g
- ❏ płatki migdałowe 10g
- ❏ roszponka
- ❏ serek ricotta 60g
- ❏ orzechy włoskie
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ pomidor suszony
- ❏ cytryna