

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ sałata
- ❑ papryka
- ❑ pieczarki 50g
- ❑ soczewica czerwona
- ❑ cebula
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ sezam
- ❑ jabłko 50g
- ❑ pomarańcza 50g
- ❑ mandarynki 30g
- ❑ morele suszone
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❑ płatki owsiane
- ❑ siemię lniane
- ❑ cynamon
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ włoszczyzna
- ❑ groch 15g
- ❑ ziemniaki
- ❑ polędwica podwędzana 10g
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ pieprz
- ❑ majeranek
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ płatki kukurydziane
- ❑ jajka
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ ryż dziki 40g
- ❑ tymianek suszony
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ musztarda miodowa
- ❑ rukola
- ❑ pomidorki koktajlowe 50g
- ❑ ogórek zielony
- ❑ wiśnie 50g
- ❑ kefir (1,5%) 150ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ awokado
- ❑ mozzarella light 40g
- ❑ roszponka
- ❑ pestki dyni
- ❑ ocet winny