

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnio-razowe
- ❖ margaryna ze sterolami
- ❖ szynka wołowa 40g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ papryka czerwona 40g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ herbata zielona
- ❖ ser biały chudy 30g
- ❖ ogórek zielony
- ❖ rzodkiewka 40g
- ❖ melon
- ❖ soczewica (czarna 25g, czerwona 20g)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cukinia 50g
- ❖ pieprz
- ❖ oregano
- ❖ bazylia
- ❖ feta light 50g
- ❖ cebula
- ❖ pomidory suszone
- ❖ szpinak 150g
- ❖ płatki owsiane 10g
- ❖ pomarańcza
- ❖ grejpfrut
- ❖ mleko ryżowe 50ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ cynamon
- ❖ sałata lodowa
- ❖ oliwki zielone