

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo graham
- ❖ herbata (zielona,owocowa)
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ orzechy (włoskie 5g, laskowe 5g)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 75g
- ❖ papryka 20g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ makaron pełnoziarnisty penne 70g
- ❖ bazylia świeża
- ❖ migdały 10g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ parmezan 5g
- ❖ pieprz
- ❖ maliny 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ tuńczyk w sosie własnym
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ kukurydza konserwowa 15g
- ❖ groszek zielony 15g
- ❖ kiełki rzodkiewki 8g
- ❖ rukola
- ❖ czosnek