

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, graham
- ❖ pomidory
- ❖ sałata
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ cieciora (puszka) 40g
- ❖ pomidor suszony
- ❖ serek ricotta
- ❖ cebula
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ koncentrat pomidorowy 10g
- ❖ rukola
- ❖ mozzarella light 40g
- ❖ mandarynki
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ cukinia 70g
- ❖ kasza jagłana
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ czosnek
- ❖ pesto czerwone
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ kapusta pekińska
- ❖ papryka czerwona
- ❖ ogórek zielony 100g
- ❖ jogurt naturalny
- ❖ śliwki węgierki 150g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ siemię lniane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ cykoria 40g
- ❖ oliwki zielone
- ❖ kapary 10g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ pieprz