

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo razowe , graham , pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ koncentrat pomidorowy 65g
- ❑ roszponka
- ❑ polędwica z kurczaka 30g
- ❑ ogórek 50g
- ❑ papryka (żółta 90g, czerwona 40g)
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ otręby (owsiane, pszenne)
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ słonecznik
- ❑ sok jabłkowy
- ❑ woda mineralna
- ❑ grzyby leśne mrożone 100g
- ❑ grzyby suszone 3g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ cebula
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ rozmaryn świeży
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz czarny (ziarno)
- ❑ polędwica wołowa 100g
- ❑ tymianek suszony
- ❑ szpinak (liście) 200g
- ❑ czosnek
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ kasza jaglana 40g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ serek biały light (3%) 40g
- ❑ borówka amerykańska 50g
- ❑ maliny 100g
- ❑ mięta (świeża lub suszona)
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ kalafior 150g
- ❑ ogórek kiszony 50g
- ❑ polędwica sopocka 40g