

LISTA PRODUKTÓW

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