

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne
- ❖ soczewica czerwona
- ❖ słonecznik
- ❖ pestki dyni
- ❖ pomidory suszone
- ❖ czosnek (zwykły, granulowany)
- ❖ oregano
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ pomidory
- ❖ sałata
- ❖ grejpfrut lub sok jednodniowy z grejpfruta
- ❖ ananas 40g
- ❖ żurawina suszona
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ cytryny
- ❖ kefir (1,5%)
- ❖ ogórek zielony
- ❖ orzech włoski
- ❖ migdały
- ❖ koperek
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ miód
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ rozmaryn (świeży lub suszony)
- ❖ ryż brązowy 30g
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ bazylia
- ❖ jabłko 40g
- ❖ gruszka 40g
- ❖ mandarynka 30g
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ płatki owsiane
- ❖ sałata lodowa
- ❖ oliwki zielone
- ❖ papryka czerwona
- ❖ cebula
- ❖ łosoś 50g
- ❖ ocet winny