

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ pomidor 450g
- ❖ papryka 50g
- ❖ papryka żółta 40g
- ❖ herbata zielona
- ❖ kefir (2%)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ makaron razowy świderki 90g
- ❖ sok marchwiowo-jabłkowy (bez cukru)
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ kasza gryczana (niepalona) 50g
- ❖ czosnek
- ❖ parmezan
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ tymianek suszony
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ cebula 15g
- ❖ musztarda (stołowa, miodowa)
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ woda mineralna
- ❖ ser feta light 50g
- ❖ ogórek zielony 50g