

## LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne, żytnie pełnoziarniste
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ jajko
- ❏ pomidor 70g
- ❏ sałata
- ❏ wędlina drobiowa
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ herbata zielona
- ❏ brzoskwinia 80g
- ❏ morele 80g
- ❏ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❏ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❏ orzechy (laskowe, nerkowca)
- ❏ płatki orkiszowe
- ❏ pomidory z puszki 150g
- ❏ włoszczyzna
- ❏ siemię lniane
- ❏ szpinak Baby Spinach
- ❏ mozzarella light 50g
- ❏ pomidor 100g
- ❏ szczypiorek
- ❏ granat
- ❏ cytryny
- ❏ woda mineralna
- ❏ czosnek
- ❏ miód
- ❏ bazyli
- ❏ sok pomarańczowy 100ml
- ❏ ryż brązowy 40g
- ❏ pierś z kurczaka 100g
- ❏ kapusta włoska 40g
- ❏ cebula 40g
- ❏ koperek
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ kurki 100g
- ❏ papryka czerwona słodka mielona
- ❏ tymianek suszony
- ❏ majeranek
- ❏ truskawki 150g
- ❏ jagody 50g
- ❏ mleko migdałowe 200ml
- ❏ otręby pszenne
- ❏ otręby owsiane