

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnie
- ❖ jajka
- ❖ rzodkiewki 30g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%), jogurt naturalny gęsty
- ❖ sól
- ❖ pieprz
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ jagody 50g
- ❖ świeża mięta
- ❖ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❖ cytryny
- ❖ marchew 25g
- ❖ kalafior 25g
- ❖ brokuł 25g
- ❖ seler naciowy 10g
- ❖ fasolka szparagowa 100g (zielona 50g)
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ pierś z indyka 50g
- ❖ natka pietruszki
- ❖ kostka warzywna (bez soli)
- ❖ koperek
- ❖ mąka pszenna graham 100g
- ❖ mleko (1,5%) 50ml
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ twaróg chudy 100g
- ❖ miód
- ❖ cynamon
- ❖ jabłko 180g
- ❖ migdały
- ❖ pierś z kurczaka 50g
- ❖ grejpfrut (różowy)
- ❖ roszponka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ mięta
- ❖ mielona słodka papryka
- ❖ curry