

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ pomidor 450g
- ❖ papryka 90g (żółta 40g)
- ❖ herbata zielona
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ sok pomarańczowy 100ml
- ❖ makaron ciemny świderki 15g
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ bazyliia świeża
- ❖ czosnek
- ❖ parmezan
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ tymianek suszony
- ❖ ogórek kiszony 100g
- ❖ cebula 15g
- ❖ musztarda (stołowa, miodowa)
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ woda mineralna
- ❖ makaron razowy świderki 40g
- ❖ makrela wędzona 30g