

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnie
- ❖ jajka
- ❖ pomidory
- ❖ sałata
- ❖ wędlina drobiowa
- ❖ brzoskwinia 80g
- ❖ morele 80g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ orzechy (nerkowca, laskowe)
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ pomidory z puszki 150g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia
- ❖ pieprz
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ mozzarella light 20g
- ❖ kapusta 200g
- ❖ mięso wołowe 80g
- ❖ cebula
- ❖ grzyby suszone 8g
- ❖ koncentrat pomidorowy
- ❖ wino czerwone wytrawne
- ❖ truskawki 150g
- ❖ jagody 50g
- ❖ mleko migdałowe 200ml
- ❖ otręby (pszenne, owsiane)
- ❖ siemię lniane
- ❖ szpinak Baby Spinach
- ❖ ser ricotta 50g
- ❖ szczypiorek
- ❖ miód
- ❖ czosnek