

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnie pełnoziarniste
- ❖ jajko
- ❖ rzodkiewki 30g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ jogurt naturalny gęsty
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ jagody 50g
- ❖ mięta świeża
- ❖ marchew 25g
- ❖ kalafior 25g
- ❖ brokuł 25g
- ❖ seler naciowy 10g
- ❖ fasolka szparagowa 50g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ natka pietruszki
- ❖ kostka warzywna (bez soli)
- ❖ koperek
- ❖ cytryny
- ❖ mąka (pszenna, pełnoziarnista)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ pierś z kurczaka 70g
- ❖ mozzarella 40g
- ❖ pomidor
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ bazylia
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ jabłko 180g
- ❖ migdały
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ grejpfrut różowy
- ❖ fasolka zielona 50g
- ❖ roszponka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ mięta
- ❖ curry