

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ papryka 90g (żółta 40g)
- ❑ pieczarki 50g
- ❑ soczewica czerwona 15g
- ❑ cebula 15g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ sezam
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ pieprz
- ❑ herbata zielona
- ❑ jabłko 50g
- ❑ pomarańcza 50g
- ❑ mandarynka 30g
- ❑ morela suszona
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❑ płatki owsiane
- ❑ siemię lniane
- ❑ cynamon
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ sok grejpfrutowy 150ml
- ❑ włoszczyzna
- ❑ fasola czerwona 50g
- ❑ kukurydza (puszka)
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ kolendra świeża lub natka pietruszki
- ❑ pierś z indyka 120g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ kasza jęczmienna 50g
- ❑ tymianek suszony
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ rukola
- ❑ pomidor 50g
- ❑ ogórek zielony 100g
- ❑ ocet winny
- ❑ cytryna
- ❑ wiśnie 150g
- ❑ kefir (1,5%) 150ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ awokado 35g
- ❑ tuńczyk w sosie własnym 60g
- ❑ roszponka
- ❑ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❑ pestki dyni
- ❑ bazylia suszona