

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ chleba razowego (120g)
- ❖ koncentrat pomidorowy
- ❖ roszponka
- ❖ 4 plastry polędwicy z kurczaka (40g)
- ❖ ogórkiem (50g)
- ❖ żółta papryka (50g)
- ❖ ananas (100g)
- ❖ 150g truskawek
- ❖ 150ml mleka sojowego
- ❖ otręby owsiane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ nasiona słonecznika (10g)
- ❖ 100g mrożonych grzybów leśnych
- ❖ suszone grzyby (3g) ¼ małej marchewki (15g) pokrojona w kostkę
- ❖ pietruszka (10g)
- ❖ cebula (25g)
- ❖ rozmaryn,
- ❖ pieczywo graham (30g)
- ❖ 120g piersi z kurczaka
- ❖ musztarda
- ❖ koperk
- ❖ natka pietruszki
- ❖ szczypiorek
- ❖ 200g szparagów
- ❖ 250g ziemniaków
- ❖ chrupkie pieczywo pełnoziarniste
- ❖ 40g serka białego do smarowania light (ok. 3% tłuszczu)
- ❖ 50g borówki amerykańskiej
- ❖ 100g malin
- ❖ mięta lub suszona
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ 150g kalafiora
- ❖ ogórek kiszony (50g)
- ❖ cebula (25g) pokrojonej w piórka
- ❖ żółta papryka (40g)
- ❖ czerwona papryka (40g)
- ❖ suszony pomidor
- ❖ 2 plasterki polędwicy sopońskiej (20g)
- ❖ pieczywo razowe (90g)