

## LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne, graham
- ❏ margaryna ze sterolami 10g
- ❏ twaróg chudy 50g
- ❏ pesto zielone 10g
- ❏ pomidor 150g
- ❏ ogórek zielony 50g
- ❏ kefir (2%)
- ❏ banan 60g
- ❏ kiwi 105g
- ❏ jabłko 100g
- ❏ mleko sojowe 150ml
- ❏ zarodki pszenne
- ❏ płatki migdałowe 10g
- ❏ cynamon
- ❏ imbir
- ❏ sok ananasowy
- ❏ kapusta kiszona 150g
- ❏ ziemniak 70g
- ❏ cieciora konserwowa 30g
- ❏ grzybki suszone 3g
- ❏ włoszczyzna
- ❏ liść laurowy
- ❏ ziele angielskie
- ❏ pieprz
- ❏ koperek
- ❏ filet z dorsza 100g
- ❏ mozzarella 30g
- ❏ bakłażan 70g
- ❏ cebula 25g
- ❏ czosnek
- ❏ cytryna
- ❏ bazylija suszona
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ kasza pęczak 50g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ kalarepa 30g
- ❏ mandarynki 35g
- ❏ orzechy włoskie 10g
- ❏ jogurt naturalny (1,5%)100g
- ❏ pieczarki 100g
- ❏ papryka czerwona 50g
- ❏ ogórek konserwowy
- ❏ fasola czerwona 15g