

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, razowe, orkiszowe
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ herbata zielona
- ❏ serek wiejski 50g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ oliwki (zielone, czarne)
- ❏ pomidor suszony 8g
- ❏ kiełki rzodkiewki
- ❏ pieprz
- ❏ pomidory
- ❏ roszponka
- ❏ ogórek zielony 200g
- ❏ rzodkiewka 20g
- ❏ ser biały 30g
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ woda mineralna (gazowana 60ml)
- ❏ zioła prowansalskie
- ❏ cytryny
- ❏ awokado
- ❏ maślanka (1,5%) 200ml
- ❏ koperek
- ❏ czosnek
- ❏ mąka pszenna graham 100g
- ❏ jajko
- ❏ mleko (1,5%) 150ml
- ❏ sól
- ❏ ricotta 50g
- ❏ jabłka
- ❏ syrop z agawy lub klonowy
- ❏ cynamon
- ❏ serek biały light (3%) 30g
- ❏ sałata
- ❏ papryka (czerwona, zielona)
- ❏ kasza gryczana (niepalona) 50g
- ❏ sezam
- ❏ orzechy włoskie 10g
- ❏ bazylia świeża