

## LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo razowe, pełnoziarniste, orkiszowe
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ herbata zielona
- ❑ serek wiejski 50g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ oliwki (czarne 10g, zielone 10g)
- ❑ pomidor suszony z zalewy 8g
- ❑ kiełki rzodkiewki
- ❑ pieprz
- ❑ rozponka
- ❑ pomidory
- ❑ ogórek zielony 200g
- ❑ rzodkiewka 20g
- ❑ ser biały 30g
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ woda mineralna (gazowana 60ml)
- ❑ cytryny
- ❑ awokado
- ❑ maślanka (1,5%) 200ml
- ❑ koperek
- ❑ czosnek
- ❑ sól
- ❑ mąka pszenna graham 100g
- ❑ jajko
- ❑ mleko (1,5%) 150ml
- ❑ pierś z kurczaka 50g
- ❑ ciecierzycy 15g
- ❑ cukinia 50g
- ❑ bakłażan 50g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ bazyli (świeża, suszona)
- ❑ oregano świeże
- ❑ serek biały light (3%) 30g
- ❑ sałata
- ❑ papryka 30g
- ❑ brokuł 50g
- ❑ kasza kuskus 50g
- ❑ sezam
- ❑ orzechy nerkowca 10g