
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo graham
- ❖ płatki owsiane 50g
- ❖ jajko
- ❖ twaróg chudy 100g
- ❖ sezam
- ❖ sól
- ❖ cynamon
- ❖ miód
- ❖ maliny 300g
- ❖ zielona herbata
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ papryka 20g
- ❖ woda mineralna
- ❖ łosoś (brzuszek) 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ brokuł 200g
- ❖ ziemniaki 200g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ rozmaryn świeży
- ❖ cytryny
- ❖ tymianek suszony
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ tuńczyk w sosie własnym
- ❖ sałata lodowa
- ❖ ogórek kiszony
- ❖ kukurydza konserwowa
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ musztarda