

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste, grahamka
- ❑ ser biały chudy 25g
- ❑ łosoś wędzony 20g
- ❑ koperek
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ pieprz
- ❑ herbata (zielona i owocowa)
- ❑ ananas 120g
- ❑ otręby pszenne
- ❑ otręby gryczane
- ❑ woda mineralna
- ❑ pomidory 250g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ włoszczyzna
- ❑ gałązka lubczyku
- ❑ ryż brązowy
- ❑ kostka rosołowa (bez soli)
- ❑ cytryny
- ❑ sznycel z indyka 100g
- ❑ ziemniaki 200g
- ❑ kapusta biała 150g
- ❑ cebula (zwyczajna i czerwona)
- ❑ suszony rozmaryn
- ❑ polędwica z kurczaka 20g
- ❑ sałata
- ❑ ogórek zielony 25g
- ❑ mandarynka
- ❑ mieszanka sałat
- ❑ czerwona papryka
- ❑ kapary
- ❑ ogórek konserwowy 50g
- ❑ ser biały 50g
- ❑ musztarda
- ❑ suszone oregano