

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo graham
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ orzechy włoskie 5g
- ❖ orzechy laskowe 5g
- ❖ herbata (zielona i owocowa)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory 225g
- ❖ papryka 20g
- ❖ woda mineralna
- ❖ makaron pełnoziarnisty penne 60g
- ❖ suszone pomidory 2szt.
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ czosnek
- ❖ migdały 10g
- ❖ parmezan
- ❖ świeża bazylia
- ❖ pieprz
- ❖ cytryny
- ❖ maliny 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ tuńczyk w sosie własnym
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ kukurydza konserwowa 15g
- ❖ groszek zielony 15g
- ❖ kiełki rzodkiewki 8g
- ❖ rukola