

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ pomidory
- ❑ ogórek zielony 100g
- ❑ herbata zielona
- ❑ twaróg chudy
- ❑ pesto zielone
- ❑ banan 60g
- ❑ kiwi 105g
- ❑ jabłko 50g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ płatki migdałowe 10g
- ❑ cynamon
- ❑ imbir
- ❑ kapusta kiszona 150g
- ❑ ziemniaki 120g
- ❑ cieciora konserwowa 30g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ grzybki suszone 3g
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ pieprz czarny (ziarnisty, mielony), cytrynowy
- ❑ koperek
- ❑ łosoś 50g
- ❑ jajko
- ❑ szczypiorek
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ cytryny
- ❑ kasza pęczak 50g
- ❑ kalarepa 30g
- ❑ rzodkiewki 50g
- ❑ cukinia 50g
- ❑ sól
- ❑ pomarańcza 80g
- ❑ mandarynka 35g
- ❑ orzechy włoskie 5g
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❑ cynamon
- ❑ sałata lodowa 50g
- ❑ papryka czerwona 70g
- ❑ cebula 20g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ ocet balsamiczny