

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ pieczony schab w ziołach 30g
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 100g
- ❑ ogórek zielony 200g
- ❑ herbata zielona
- ❑ serek biały light (3%) 50g
- ❑ gruszka 100g
- ❑ cynamon
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❑ mandarynki 120g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ podudzie z indyka 70g
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ curry
- ❑ imbir suszony
- ❑ papryka słodka mielona
- ❑ kolendra świeża lub natka pietruszki
- ❑ makaron pełnoziarnisty 70g
- ❑ dynia 100g
- ❑ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❑ cebula 25g
- ❑ oliwki czarne
- ❑ słonecznik
- ❑ parmezan
- ❑ pieprz
- ❑ czosnek
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ awokado
- ❑ seler naciowy
- ❑ maślanka 200ml
- ❑ koperek
- ❑ soczewica zielona 30g
- ❑ liść laurowy
- ❑ tymianek suszony
- ❑ cytryna
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ pestki dyni