

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ pomidor 250g
- ❖ papryka 90g (żółta 40g)
- ❖ herbata zielona
- ❖ kefir (2%)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ sok pomarańczowy
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ limonka
- ❖ morele suszone
- ❖ curry
- ❖ imbir
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%) 50g
- ❖ kasza jęczmienna 50g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ bakłażan 100g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ woda mineralna
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ makaron razowy świderki 80g
- ❖ łosoś wędzony 25g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ tymianek suszony
- ❖ musztarda miodowa