

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 15g
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ rzodkiewki 10g
- ❖ musztarda
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ maliny 150g
- ❖ płatki owsiane (ekspresowe)
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ sok jabłkowy 150g
- ❖ woda mineralna
- ❖ włoszczyzna
- ❖ soczewica zielona
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ ryż dziki 30g
- ❖ liść laurowy
- ❖ rozmaryn świeży
- ❖ polędwiczka wieprzowa 100g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ cebula
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 80g)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ tymianek suszony
- ❖ oregano suszone
- ❖ ziemniaki 100g
- ❖ curry
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ jabłko 70g
- ❖ cynamon
- ❖ cytryna
- ❖ komosa ryżowa 50g
- ❖ fasolka szparagowa zielona
- ❖ słonecznik
- ❖ szczypiorek