

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo razowe, graham, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ koncentrat pomidorowy
- ❑ roszponka
- ❑ polędwica z kurczaka 30g
- ❑ ogórek 50g
- ❑ papryka (czerwona 40g, żółta 90g, zielona 40g)
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ otręby (owsiane, pszenne)
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ słonecznik
- ❑ sok jabłkowy
- ❑ grzyby leśne mrożone 100g
- ❑ grzyby suszone 3g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ cebula 75g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ rozmaryn świeży
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz czarny (ziarno)
- ❑ ryż brązowy 50g
- ❑ pierś z kurczaka 70g
- ❑ soja 15g
- ❑ parmezan
- ❑ tymianek (świeży lub suszony)
- ❑ serek biały light (3%) 20g
- ❑ borówka amerykańska 50g
- ❑ maliny 100g
- ❑ mięta (świeża lub suszona)
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ ogórek kiszony 50g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ pestki dyni
- ❑ komosa ryżowa 50g
- ❑ ocet jabłkowy
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ cytryna