

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste , orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ pomidory
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ świeża bazylia
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ rzodkiewki 20g
- ❖ herbata zielona
- ❖ pieprz
- ❖ borówka amerykańska 70g
- ❖ orzechy włoskie 5g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ włoszczyzna
- ❖ brokuł 50g
- ❖ żółta fasolka szparagowa 20g
- ❖ kalarepa 25g
- ❖ groszek zielony 15g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jaglana
- ❖ kostka rosołowa (bez soli)
- ❖ majeranek
- ❖ makaron razowy 50g
- ❖ szpinak (mrożony)200g
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 60g
- ❖ mozzarella light 30g
- ❖ oregano
- ❖ papryka (czerwona 40g, zielona 40g, żółta 40g)
- ❖ pomidorki koktajlowe 120g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ ocet winny
- ❖ kasza gryczana niepalona 50g
- ❖ cebula
- ❖ czarna soczewica 25g