

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ pomidor 120g
- ❖ kawa zbożowa
- ❖ mleko (1,5%)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❖ jogurt naturalny 95g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ szczypiorek
- ❖ pieprz
- ❖ morele suszone
- ❖ śliwki węgierki 150g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ siemię lniane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryna
- ❖ pałeczka z kurczaka
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kasza jęczmienna perłowa
- ❖ ziemniak
- ❖ grzyby mrożone 30g
- ❖ ziele angielskie
- ❖ kostka rosółowa (bez soli)
- ❖ wołowina 100g
- ❖ oliwki czarne 10g
- ❖ pomidor suszony
- ❖ cebula
- ❖ czosnek
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ryż brązowy 40g
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ sól
- ❖ sezam
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ pomarańcza
- ❖ cynamon
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ słonecznik
- ❖ melisa
- ❖ kasza gryczana 40g
- ❖ papryka (czerwona 40g, zielona 40g, żółta)
- ❖ pestki dyni 10g
- ❖ bazylia świeża
- ❖ papryka słodka mielona