

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, orkiszowe
- ❖ sałata
- ❖ rzodkiewki (30g)
- ❖ zielona herbata
- ❖ twaróg chudy
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ papryka czerwona (naturalna lub konserwowa) 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 245g
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ fileć z halibuta 100g
- ❖ pomidory
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte i czerwone) 6szt.
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jęczmienna perłowa 50g
- ❖ brokuł 100g
- ❖ pieprz cytrynowy
- ❖ suszona bazylia
- ❖ cytryna
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby owsiane
- ❖ fileć z łososia
- ❖ kapary
- ❖ koperek