

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ herbata zielona
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ bazylią świeża
- ❖ pieprz
- ❖ borówka amerykańska 70g
- ❖ orzechy włoskie 5g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ włoszczyzna
- ❖ brokuł 150g
- ❖ fasolka szparagowa żółta 20g
- ❖ kalarepa 25g
- ❖ groszek zielony 15g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jaglana
- ❖ kostka rosołowa (bez soli)
- ❖ majeranek
- ❖ łosoś (brzuszek) 100g
- ❖ papryka (czerwona, zielona, żółta)
- ❖ cebula
- ❖ sól
- ❖ rozmaryn suszony
- ❖ komosa ryżowa 30g
- ❖ pomidorki koktajlowe 120g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ ocet winny
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ soczewica czarna 25g