

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 100g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ oliwki (czarne, zielone)
- ❖ oregano (świeże lub suszone)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie, laskowe)
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ sok jabłkowy 100ml
- ❖ łosoś 50g
- ❖ bakłażan
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ cebula 25g
- ❖ papryka czerwona 60g
- ❖ imbir świeży 5g
- ❖ sos sojowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ sól
- ❖ pieprz
- ❖ makaron razowy 50g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ ricotta 40g
- ❖ mandarynki
- ❖ kiełki
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ czosnek
- ❖ syrop z agawy