

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo (ciemne 30g, orkiszowe 70g)
- ❏ twaróg chudy 30g
- ❏ awokado 30g
- ❏ czosnek
- ❏ cytryny
- ❏ jogurt naturalny (1,5%)
- ❏ jogurt grecki light 50g
- ❏ szczypiorek
- ❏ pieprz
- ❏ ogórek zielony 25g
- ❏ herbata zielona
- ❏ woda mineralna
- ❏ jabłka 170g (winne 100g)
- ❏ gruszka 60g
- ❏ orzech włoski
- ❏ płatki pszenne
- ❏ zarodki pszenne
- ❏ mandarynka 130g
- ❏ włoszczyzna
- ❏ seler naciowy
- ❏ ziemniak 50g
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ gałka muskatołowa
- ❏ sznycel z indyka 100g
- ❏ musztarda miodowa
- ❏ papryka słodka mielona
- ❏ curry
- ❏ ryż brązowy 50g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ ocet winny
- ❏ kiwi
- ❏ truskawki 150g
- ❏ mleko sojowe 150ml
- ❏ otręby pszenne