

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo graham
- ❖ płatki owsiane
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)100g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ orzechy (włoskie 5g, laskowe 5g)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 75g
- ❖ papryka 20g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ makaron pełnoziarnisty penne 60g
- ❖ łosoś 70g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula
- ❖ koperek
- ❖ tymianek
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ włoszczyzna
- ❖ maliny 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ tuńczyk w sosie własnym
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ kukurydza konserwowa 15g
- ❖ groszek zielony 15g
- ❖ kiełki rzodkiewki 8g
- ❖ rukola
- ❖ pestki dyni
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ cytryna
- ❖ czosnek