
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo razowe, pełnoziarniste, orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ czarne oliwki 10g
- ❖ zielone oliwki 10g
- ❖ suszony pomidor (w zalewie) 8g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ herbata zielona
- ❖ roszponka
- ❖ pomidory
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ serek biały light (ok.3%) 60g
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ woda mineralna (niegazowana i gazowana 60ml)
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ awokado
- ❖ maślanka (1,5%) 200ml
- ❖ koperek
- ❖ cytryny
- ❖ czosnek
- ❖ mąka pszenna graham 100g
- ❖ jajko
- ❖ mleko (1,5%) 150ml
- ❖ pierś kurczaka 50g
- ❖ czarna soczewica 15g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ bazyliia (świeża, suszona)
- ❖ świeże oregano
- ❖ sałata
- ❖ papryka 30g
- ❖ jabłko
- ❖ brokuł 50g
- ❖ makaron pełnoziarnisty 50g
- ❖ czarny sezam
- ❖ orzechy nerkowca 10g