

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnie, razowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ser biały chudy 40g
- ❖ papryka (czerwona, żółta)
- ❖ pomidor 200g
- ❖ herbata (czerwona, owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ cytryna
- ❖ seler naciowy
- ❖ włoszczyzna
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pieprz
- ❖ bazylia suszona
- ❖ oregano suszone
- ❖ polędwiczka wieprzowa 100g
- ❖ cebula 25g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ ogórek zielony
- ❖ szczypiorek
- ❖ kasza pęczak 40g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ majeranek
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ jabłko (kwaśne) 100g
- ❖ polędwica z indyka 30g
- ❖ ogórek konserwowy 50g
- ❖ koperek
- ❖ musztarda miodowa