

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ ciemne pieczywo (żytnio- razowe, żytnie)
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ orzechy włoskie 7g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ pomidory
- ❖ herbata (czerwona i zielona)
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jabłko 170g
- ❖ płatki migdałowe 8g
- ❖ cynamon
- ❖ woda mineralna
- ❖ pomidory z puszki 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia
- ❖ ryż brązowy
- ❖ cytryny
- ❖ pierś z kurczaka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ czosnek
- ❖ suszony tymianek
- ❖ ziemniaki 220g
- ❖ rozmaryn
- ❖ brokuł 150g
- ❖ ogórek kwaszony 50g
- ❖ czerwona cebula
- ❖ suszony pomidor
- ❖ kiełki słonecznika (lub inne)
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zielone Pesto
- ❖ mozzarella light 30g
- ❖ polędwica z indyka