

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ sałata
- ❖ papryka 50g
- ❖ herbata zielona
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ soczewica czerwona 15g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ cebula 15g
- ❖ sezam
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ pieprz
- ❖ jabłko 50g
- ❖ pomarańcza 50g
- ❖ mandarynki 30g
- ❖ morela
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❖ płatki owsiane
- ❖ siemię lniane
- ❖ cynamon
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ sok jabłkowy
- ❖ woda mineralna
- ❖ włoszczyzna
- ❖ polędwica wędzona wieprzowa 10g
- ❖ kapusta biała 50g
- ❖ papryka (żółta 25g, czerwona 25g)
- ❖ pomidor 25g
- ❖ liść laurowy
- ❖ ziele angielskie
- ❖ koperek
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ kapary
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jaglana 50g
- ❖ tymianek suszony
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ sałata (mieszanka)
- ❖ ocet winny
- ❖ cytryna
- ❖ wiśnie 150g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ awokado 35g
- ❖ mozzarella light 60g
- ❖ garść rukoli, roszponki
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ pestki dyni
- ❖ bazylija suszona