

## LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne (żytnio-razowe lub orkiszowe) 70g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ wędlina drobiowa 40g
- ❏ sałata lodowa
- ❏ pomidor 50g
- ❏ rzodkiewka 20g
- ❏ herbata zielona
- ❏ jabłka
- ❏ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❏ otręby pszenne
- ❏ płatki owsiane
- ❏ woda mineralna
- ❏ pierś z kurczaka
- ❏ papryka (czerwona 30g, żółta 30g)
- ❏ cukinia 50g
- ❏ ziemniaki 200g
- ❏ bakłażan 50g
- ❏ rozmaryn
- ❏ pieprz
- ❏ mielona słodka papryka
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ ser feta light 30g
- ❏ suszony pomidor
- ❏ cytryny
- ❏ czosnek
- ❏ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❏ płatki migdałowe
- ❏ seler naciowy
- ❏ pieczarki
- ❏ halibut wędzony 25g
- ❏ natka pietruszki
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ musztarda francuska