

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ szynka wołowa 40g
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 200g
- ❑ papryka czerwona
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ herbata zielona
- ❑ ser biały chudy 30g
- ❑ ogórek zielony
- ❑ rzodkiewki 40g
- ❑ melon
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryny
- ❑ włoszczyzna
- ❑ ziele angielskie
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❑ czosnek
- ❑ grzyb suszony
- ❑ majeranek
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ żurek (zakwas) 65ml
- ❑ chrzan
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ soczewica 30g
- ❑ pieczarki 50g
- ❑ oliwki (czarne, zielone)
- ❑ kasza kuskus 40g
- ❑ pestki dyni
- ❑ papryka słodka mielona
- ❑ tymianek suszony
- ❑ płatki owsiane
- ❑ pomarańcza
- ❑ grejpfrut
- ❑ mleko ryżowe 50ml
- ❑ cynamon
- ❑ sałata lodowa
- ❑ cebula 25g
- ❑ awokado 35g
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ ocet winny