

LISTA PRODUKTÓW

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