

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pestki dyni
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ koperek
- ❖ awokado 20g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ mleko sojowe
- ❖ ananas 50g
- ❖ jabłko 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ papryka (czerwona, zielona , żółta)
- ❖ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia świeża
- ❖ filet z dorsza 100g
- ❖ pomidory
- ❖ bakłażan 70g
- ❖ kasza kuskus 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ sól (niskosodowa)
- ❖ kapusta biała 100g
- ❖ ananas
- ❖ płatki owsiane
- ❖ fasola biała 50g
- ❖ czosnek