

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, graham
- ❖ płatki owsiane 80g
- ❖ jajko
- ❖ twaróg chudy 120g
- ❖ słonecznik
- ❖ cynamon
- ❖ miód
- ❖ truskawki 250g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 25g
- ❖ papryka 20g
- ❖ jabłko 100g
- ❖ woda mineralna
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ cukinia 100g
- ❖ fasolka szparagowa żółta 70g
- ❖ mleczko kokosowe light 80ml
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula 50g
- ❖ sos sojowy
- ❖ curry
- ❖ imbir
- ❖ kardamon
- ❖ kolendra świeża
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ sok jabłkowy 100ml
- ❖ pomidorki koktajlowe 12szt.
- ❖ bazyliia świeża
- ❖ olej słonecznikowy
- ❖ banan 50g
- ❖ kiwi 35g
- ❖ płatki migdałowe 10g
- ❖ roszponka
- ❖ ser feta light 30g
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ cytryny
- ❖ pomidory suszone