

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ pieczony schab w ziołach 30g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 100g
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek biały light (ok.3%) 50g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ cynamon
- ❖ jogurt naturalny (1,5%0
- ❖ czerwona kapusta 100g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ jabłko (kwaśne) 30g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pieprz
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ koperek
- ❖ sok grejpfrutowy 150ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ pełnoziarnisty makaron wstążki 70g
- ❖ pomidory w puszcze 200g
- ❖ czosnek
- ❖ kapary
- ❖ czarne oliwki 15g
- ❖ papryka czerwona 70g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ suszona bazylia
- ❖ suszone oregano
- ❖ awokado
- ❖ seler naciowy
- ❖ maślanka 200ml
- ❖ krewetki 120g
- ❖ rukola
- ❖ suszone pomidory
- ❖ pomidorki koktajlowe 120g
- ❖ papryczka chili
- ❖ świeży imbir
- ❖ cytryna
- ❖ ocet winny