

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywa razowego (120g)
- ❑ pomidory
- ❑ 16g płatków orkiszowych
- ❑ jaja
- ❑ cukier brzozy
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ puszka pomidorów
- ❑ cebula
- ❑ mozzarella light
- ❑ świeża bazylia, oregano, lubczyk
- ❑ 70g makaronu tagliatelle
- ❑ 75g chudej wołowiny
- ❑ 50g cukinii
- ❑ 40g papryki czerwonej
- ❑ 40g papryki żółtej
- ❑ cebula
- ❑ serka biały do smarowania light (ok. 3%)
- ❑ jabłka (260g)
- ❑ 125g jogurtu naturalnego
- ❑ płatki owsiane
- ❑ 60g ryżu jaśminowego
- ❑ gruszki (100g)
- ❑ ricotta
- ❑ cukier waniliowy