

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste, graham
- ❖ pomidor 50g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ ser biały chudy 25g
- ❖ łosoś 20g
- ❖ koperek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 120g
- ❖ otręby (pszenne, gryczane)
- ❖ cytryny
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ cebula
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kostka rosółowa (bez soli)
- ❖ ryż brązowy 20g
- ❖ ryż dziki 20g
- ❖ fasolka szparagowa 100g
- ❖ pierś z kurczaka 70g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ masło
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ tymianek suszony
- ❖ polędwica z kurczaka 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 75g
- ❖ mandarynka
- ❖ kalafior 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe (czerwone 50g, żółte 50g)
- ❖ papryka czerwona 50g
- ❖ polędwica sopocka 50g
- ❖ musztarda
- ❖ curry