

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ koncentrat pomidorowy 15g
- ❖ roszponka
- ❖ polędwica z kurczaka 30g
- ❖ ogórek 50g
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 90g)
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ otręby (owsiane, pszenne)
- ❖ słonecznik
- ❖ sok jabłkowy 100ml
- ❖ grzyby leśne (mrożone) 100g
- ❖ grzyby suszone 3g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cebula 75g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ rozmaryn świeży
- ❖ liść laurowy
- ❖ pieprz czarny (mielony, ziarnisty)
- ❖ ryż brązowy 20g
- ❖ ryż dziki 20g
- ❖ pierś z kurczaka 70g
- ❖ wino białe wytrawne 50ml
- ❖ ciecierzycy 15g
- ❖ parmezan
- ❖ serek biały light (3%) 40g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ maliny 100g
- ❖ mięta (świeża lub suszona)
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ brokuł 150g
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ pomidor suszony
- ❖ polędwica sopocka 40g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ocet jabłkowy
- ❖ cytryna
- ❖ zioła prowansalskie