

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo (pełnoziarniste 40g, orkiszowe 35g)
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 100g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ oliwki (czarne 5szt. i zielone 5szt.)
- ❖ oregano (świeże lub suszone)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie, laskowe)
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ halibut 50g
- ❖ bakłażan
- ❖ marchew 25g
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ cebula 25g
- ❖ por 25g
- ❖ papryka czerwona 60g
- ❖ imbir świeży
- ❖ sos sojowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pieprz
- ❖ ryż brązowy 25g
- ❖ ryż dziki 25g
- ❖ sok jabłkowy 100ml
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ sałata
- ❖ roszponka
- ❖ ricotta 40g
- ❖ maliny 120g
- ❖ kiełki
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ czosnek
- ❖ syrop z agawy