

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste, graham
- ❖ pomidor 50g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ ser biały chudy 50g
- ❖ łosoś wędzony 25g
- ❖ koperek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 120g
- ❖ otręby (pszenne, gryczane)
- ❖ cytryny
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ cebula 50g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ kostka rosółowa (bez soli)
- ❖ pierś z kurczaka
- ❖ jabłka 125g (kwaśne 100g)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ gałązka rozmaryny
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ curry
- ❖ ryż brązowy 30g
- ❖ pestki dyni
- ❖ cukier trzcinowy
- ❖ polędwica z kurczaka 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 75g
- ❖ mandarynka
- ❖ kalafior 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte 50g, czerwone 50g)
- ❖ papryka czerwona 50g
- ❖ polędwica z indyka 30g
- ❖ musztarda