

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ twaróg chudy 50g
- ❑ pesto zielone
- ❑ pomidor 100g
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ herbata zielona
- ❑ banan 60g
- ❑ kiwi 105g
- ❑ jabłko 50g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ płatki migdałowe 10g
- ❑ cynamon
- ❑ imbir mielony
- ❑ kiszona kapusta 150g
- ❑ ziemniak 70g
- ❑ cieciora konserwowa 30g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ grzybki suszone 3g
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ pieprz czarny (mielony, ziarnisty)
- ❑ koperek (świeży, suszony)
- ❑ sok pomarańczowy 150ml
- ❑ woda mineralna
- ❑ filet z dorsza 100g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ jogurt grecki light
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ sól niskosodowa
- ❑ cytryny
- ❑ kalarepa 30g
- ❑ rzodkiewka 50g
- ❑ pomarańcza 80g
- ❑ mandarynka 35g
- ❑ orzechy włoskie 5g
- ❑ pieczarki 100g
- ❑ papryka czerwona 50g
- ❑ ogórek konserwowy
- ❑ fasola biała 15g