

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe, orkiszowe
- ❖ oliwki (czarne, zielone)
- ❖ pomidory suszone 8g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ roszponka
- ❖ pomidory
- ❖ ogórek zielony
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ ser biały 30g
- ❖ awokado
- ❖ maślanka (1,5%) 200ml
- ❖ koperek
- ❖ cytryna
- ❖ mąka pszenna graham 100g
- ❖ mleko (1,5%) 150ml
- ❖ ziemniaki
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ cebula
- ❖ szczypiorek
- ❖ serek biały (wiejski, light3%)
- ❖ sałata
- ❖ papryka (czerwona, zielona)
- ❖ kasza gryczana (niepalona) 50g
- ❖ sezam
- ❖ orzechy włoskie 10g