

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo graham, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ pesto zielone 10g
- ❖ pomidor 200g
- ❖ ogórek zielony 100g
- ❖ herbata zielona
- ❖ jogurt naturalny pitny (2%)
- ❖ banan 60g
- ❖ kiwi 105g
- ❖ jabłko 50g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ płatki migdałowe 10g
- ❖ cynamon
- ❖ imbir
- ❖ pomarańcza 320g
- ❖ kapusta kiszona 150g
- ❖ ziemniak 100g
- ❖ cieciora konserwowa 30g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ grzybki suszone 3g
- ❖ liść laurowy
- ❖ ziele angielskie
- ❖ pieprz czarny (ziarno, cytrynowy)
- ❖ koperek
- ❖ filet z dorsza 100g
- ❖ tymianek świeży
- ❖ limonka
- ❖ kasza pęczak 60g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ kalarepa 30g
- ❖ rzodkiewka 50g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ sól
- ❖ mandarynka 35g
- ❖ orzechy włoskie 10g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❖ sałata lodowa 50g
- ❖ papryka czerwona 70g
- ❖ cebula 20g
- ❖ cytryna
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ tofu 60g
- ❖ ocet balsamiczny