

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe 70g
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ jajka
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 125g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ pomarańcza 100g
- ❖ herbata zielona
- ❖ jabłka
- ❖ gruszki
- ❖ płatki owsiane
- ❖ mleko ryżowe 150ml
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ koperek
- ❖ ryż
- ❖ włoszczyzna
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ udka kurczaka 80g
- ❖ rukola
- ❖ czosnek
- ❖ seler naciowy
- ❖ cebula (zwyczajna, czerwona )
- ❖ mąka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kurkuma
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ kasza gryczana 40g
- ❖ bazyliia suszona
- ❖ morela suszona
- ❖ otręby pszenne
- ❖ makaron pełnoziarnisty 30g
- ❖ cukinia 150g
- ❖ serek biały (3%)
- ❖ tymianek