

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne żytnio-razowe, orkiszowe
- ❖ wędlina drobiowa 40g
- ❖ sałata lodowa
- ❖ pomidory
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ zielona herbata
- ❖ jabłka
- ❖ jogurt naturalny (ok.1,5%) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ płatki owsiane
- ❖ woda mineralna
- ❖ ryż brązowy 20g
- ❖ ryż dziki 20g
- ❖ podudzie z indyka 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe żółte 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe czerwone 50g
- ❖ koncentrat pomidorowy 20g
- ❖ cebula 25g
- ❖ pieprz
- ❖ mielona słodka papryka
- ❖ suszona bazylia
- ❖ oregano
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ roszponka
- ❖ ogórek zielony
- ❖ kapary
- ❖ papryka czerwona
- ❖ kiełki brokuła
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ twaróg (chudy) tofu 40g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ limonka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ cytryny