

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ bułeczka pełnoziarnista
- ❖ kasza jęczmienna perłowa
- ❖ woda mineralna
- ❖ gruszka 160g
- ❖ syrop z agawy lub miód
- ❖ mleko ryżowe 100ml
- ❖ słonecznik
- ❖ cynamon
- ❖ goździk
- ❖ herbata zielona
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ serek biały light (3%) 30g
- ❖ wędlina
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 25g
- ❖ kiełki rzodkiewki 20g
- ❖ cytryny
- ❖ mięso gulaszowe z indyka 100g
- ❖ kurki 100g
- ❖ grzyby suszone 5g
- ❖ cebula 50g
- ❖ marchew 70g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ imbir
- ❖ czosnek
- ❖ mąka
- ❖ pieprz
- ❖ liść laurowy
- ❖ ziele angielskie
- ❖ mielona słodka czerwona papryka
- ❖ kasza gryczana 50g
- ❖ sałata masłowa 50g
- ❖ jogurt naturalny
- ❖ pomarańcza 120g
- ❖ orzechy włoskie 6g
- ❖ cynamon
- ❖ cieciora z puszki 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe 120g
- ❖ szpinak liściasty
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jajko
- ❖ mleko (1,5%) 50ml
- ❖ płatki owsiane
- ❖ bazylia