

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne (żytnio razowe lub orkiszowe)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 40g
- ❖ sałata lodowa
- ❖ pomidory
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ herbata zielona
- ❖ jabłko 190g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ płatki owsiane
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ papryka czerwona
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pieprz
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ bazylia
- ❖ pestki dyni 5g
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ cukinia 75g
- ❖ mąka
- ❖ kasza jęczmienna perłowa 30g
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ pomidorki cherry 50g
- ❖ musztarda
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ ogórek zielony
- ❖ oliwki zielone
- ❖ ser feta (12%) 30g
- ❖ polędwica z indyka
- ❖ ocet balsamiczny