

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, graham
- ❑ płatki owsiane 80g
- ❑ herbata zielona
- ❑ jajko
- ❑ twaróg chudy 120g
- ❑ słonecznik
- ❑ sól
- ❑ cynamon
- ❑ miód
- ❑ truskawki 250g
- ❑ serek biały light (3%)
- ❑ polędwica z indyka 15g
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 25g
- ❑ papryka 20g
- ❑ jabłko 100g
- ❑ woda mineralna
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ bakłażan 100g
- ❑ marchew 70g
- ❑ mleczko kokosowe light 80ml
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ cebula 50g
- ❑ sos sojowy
- ❑ curry
- ❑ imbir
- ❑ kardamon
- ❑ pieprz
- ❑ kolendra świeża
- ❑ ryż brązowy 50g
- ❑ sok jabłkowy 100ml
- ❑ pomidorki koktajlowe 12szt.
- ❑ bazylia świeża
- ❑ olej słonecznikowy
- ❑ banan 50g
- ❑ kiwi 35g
- ❑ płatki migdałowe 10g
- ❑ roszponka
- ❑ ser feta light 30g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ orzechy włoskie
- ❑ cytryna
- ❑ pomidor suszony