

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 15g
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ rzodkiewki
- ❖ musztarda
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ maliny 150g
- ❖ płatki owsiane (ekspresowe)
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ włoszczyzna
- ❖ zielona soczewica
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ ryż dziki 30g
- ❖ liść laurowy
- ❖ świeży rozmaryn
- ❖ sok grejpfrutowy
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ cebula
- ❖ papryka (żółta 40g i czerwona 40g)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ suszony tymianek
- ❖ suszone oregano
- ❖ ziemniaki 100g
- ❖ curry
- ❖ słodka czerwona papryka
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ jabłko 70g
- ❖ cynamon
- ❖ cytryna
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ zielona fasolka szparagowa
- ❖ słonecznik
- ❖ szczypiorek