

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne , pełnoziarniste
- ❖ pomidor 250g
- ❖ papryka 90g (w tym żółta 40g)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%) 50g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ limonka
- ❖ suszone morele
- ❖ curry
- ❖ imbir
- ❖ kasza jęczmienna 50g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ bakłażan 200g
- ❖ słodka mielona papryka
- ❖ suszone oregano
- ❖ sok pomarańczowy 50ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ makaron razowy świderki 40g
- ❖ łosoś wędzony 50g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ suszony tymianek
- ❖ musztarda miodowa