

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ jajka
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 125g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ pomarańcza
- ❖ jabłka
- ❖ gruszki
- ❖ płatki owsiane
- ❖ mleko ryżowe 150ml
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryna
- ❖ koperek
- ❖ ryż
- ❖ włoszczyzna
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ udka kurczaka 80g
- ❖ rozmaryn suszony
- ❖ czosnek
- ❖ seler naciowy
- ❖ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kurkuma
- ❖ kasza gryczana 40g
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ bazylija suszona
- ❖ morela suszona
- ❖ otręby pszenne
- ❖ cukinia 75g
- ❖ kalarepa 50g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwki czarne
- ❖ roszponka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ oregano suszone