

## LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo razowe, pełnoziarniste, orkiszowe
- ❏ margaryna ze sterolami 30g
- ❏ herbata zielona
- ❏ kefir (2%)
- ❏ serek wiejski 50g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ oliwki (zielone, czarne)
- ❏ pomidor suszony z zalewy 8g
- ❏ kiełki rzodkiewki
- ❏ pieprz
- ❏ pomidory
- ❏ ogórek zielony 200g
- ❏ rzodkiewka 20g
- ❏ ser biały 30g
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ woda mineralna (gazowana 60ml)
- ❏ zioła prowansalskie
- ❏ sok jabłkowy
- ❏ awokado
- ❏ maślanka (1,5%) 200ml
- ❏ koperek
- ❏ cytryna
- ❏ ząbek czosnku
- ❏ sól
- ❏ mąka pszenna graham 100g
- ❏ jajko
- ❏ mleko (1,5%) 150ml
- ❏ pierś z kurczaka 50g
- ❏ soczewica czerwona 15g
- ❏ cukinia 50g
- ❏ bakłażan 50g
- ❏ bazylia (świeża, suszona)
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ oregano świeże
- ❏ serek biały light (3%) 30g
- ❏ jabłko
- ❏ sałata
- ❏ papryka 30g
- ❏ brokuł 70g
- ❏ makaron pełnoziarnisty (np. świderki)
- ❏ sezam czarny
- ❏ orzechy nerkowca 10g