

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe 70g
- ❖ mozzarella 40g
- ❖ pomidor
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ migdały
- ❖ orzechy (nerkowca, laskowe, włoskie)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ cytryna
- ❖ mandarynki 100g
- ❖ wołowina 100g
- ❖ oliwki (czarne 2szt., zielone 2szt.)
- ❖ pomidor suszony
- ❖ papryka (czerwona 50g, żółta 70g)
- ❖ ogórek zielony 150g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ musztarda
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ czosnek
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ curry
- ❖ ananas 120g
- ❖ kasza jaglana 40g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ oregano suszone