

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ ciemne pieczywo
- ❑ piezonego schabu w ziołach (30g)
- ❑ sałata
- ❑ pomidory
- ❑ ogórkiem zielonym (50g)
- ❑ 50 g serka białego do smarowania light (ok.3 %tłuszczu)
- ❑ gruszka (100g) starta na tarce o drobnych otworach
- ❑ cynamon
- ❑ jogurt naturalny 1,5%
- ❑ 70g mięsa z podudzi z indyka
- ❑ ziemniaki (50g)
- ❑ marchewki (25g)
- ❑ przyprawy curry, suszony imbir, słodka mielona papryka
- ❑ świeża kolendra lub natka pietruszki
- ❑ świeża bazylia
- ❑ 10g mielonych migdałów
- ❑ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ❑ 5g tartego parmezanu
- ❑ 150g ogórka zielonego
- ❑ dojrzałe awokado
- ❑ seler naciowy
- ❑ 200ml maślanki
- ❑ burak (50g)
- ❑ ziemniaki (70g)
- ❑ jabłka (60g)
- ❑ ogórki kiszane
- ❑ cebula dymka
- ❑ cytryna
- ❑ ocet balsamiczn
- ❑ koperek