

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnie, pełnoziarniste
- ❖ herbata zielona
- ❖ jajka
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ jogurt naturalny gęsty
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ sól
- ❖ pieprz
- ❖ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ jagody 50g
- ❖ mięta świeża
- ❖ cytryna
- ❖ mąka orkiszowa 100g
- ❖ mleko (1,5%) 50ml
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ papryka czerwona 50g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ curry
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ jabłko 180g
- ❖ migdały
- ❖ rukola
- ❖ twaróg półtłusty 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte 6szt., pomarańczowe 6szt.)
- ❖ tymianek suszony
- ❖ musztarda francuska
- ❖ ocet balsamiczny