

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne ,żytnio – razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ser biały chudy 40g
- ❖ papryka 25g
- ❖ pomidor 150g
- ❖ herbata (czerwona, owocowa)
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ maliny (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ orzech włoski
- ❖ jogurt naturalny (ok.1,5%) 50g
- ❖ woda mineralna
- ❖ mięso gulaszowe z indyka 100g
- ❖ cebula
- ❖ seler naciowy
- ❖ marchew
- ❖ pietruszka
- ❖ cytryna
- ❖ suszone grzyby 5g
- ❖ mąka pełnoziarnista
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pieprz
- ❖ liście laurowe
- ❖ ziele angielskie
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ ogórki kiszone 120g
- ❖ kasza gryczana 50g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ mozzarella (8,5%) 40g
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ oregano