

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste , orkiszowe
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ oliwki (czarne i zielone)
- ❖ oregano (świeże lub suszone)
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ herbata zielona
- ❖ pomidor 100g
- ❖ sałata
- ❖ płatki owsiane
- ❖ orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca)
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ udka z kurczaka 100g
- ❖ cebula 25g
- ❖ por 25g
- ❖ czerwona papryka 30g
- ❖ pędy bambusa
- ❖ suszone grzyby (mung lub shitake) 5g
- ❖ imbir
- ❖ sos sojowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pieprz
- ❖ ryż brązowy 40g
- ❖ sok jabłkowy
- ❖ łosoś wędzony 20g
- ❖ ogórek zielony (szklarniowy i gruntowy)
- ❖ mozzarella
- ❖ pomidorki koktajlowe 6szt.
- ❖ roszponka
- ❖ kiełki
- ❖ ocet balsamiczny