

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pestki dyni
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ koperek
- ❖ awokado 20g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ mleko sojowe
- ❖ ananas
- ❖ jabłko 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryna
- ❖ ziemniak 25g
- ❖ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❖ włoszczyzna
- ❖ seler naciowy
- ❖ cukinia 20g
- ❖ fasolka szparagowa 20g
- ❖ kapusta włoska 20g
- ❖ pomidory
- ❖ czosnek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ parmezan
- ❖ filet z mintaja 100g
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ bazylia świeża
- ❖ sól (niskosodowa)
- ❖ kapusta biała 100g
- ❖ płatki owsiane
- ❖ cieciora konserwowa 60g
- ❖ papryka (czerwona, żółta)