

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ mozzarella 40g
- ❖ pomidor
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ migdały
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie, laskowe)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ cytryna
- ❖ pierś z kurczaka 110g
- ❖ kapary
- ❖ pomidor suszony
- ❖ papryka (czerwona 50g, żółta 70g)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ogórek zielony 150g
- ❖ musztarda
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ czosnek
- ❖ curry
- ❖ pieprz
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ ananas 120g
- ❖ kasza kuskus 40g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ oregano suszone