

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, graham
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jajka
- ❖ twaróg chudy 100g
- ❖ sezam
- ❖ cynamon
- ❖ miód
- ❖ maliny 200g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ serek biały light(3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 125g
- ❖ papryka (czerwona, żółta, zielona)
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ filet z dorsza 80g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ tymianek suszony
- ❖ włoszczyzna
- ❖ koperek
- ❖ jogurt grecki light
- ❖ kasza kuskus 30g
- ❖ cukinia 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ bazylia suszona
- ❖ maliny 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ tuńczyk w sosie własnym
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ czosnek
- ❖ musztarda