

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ polędwica sopocka 30g
- ❖ roszponka
- ❖ ogórek zielony 100g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ pestki dyni
- ❖ koperek
- ❖ cytryny
- ❖ herbata zielona
- ❖ truskawki 200g
- ❖ kiwi 70g
- ❖ tofu 50g
- ❖ płatki owsiane
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ mleko migdałowe (bez cukru) 150ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cukinia 150g
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ pieprz
- ❖ podudzie z kurczaka 130g
- ❖ sok grejpfruta
- ❖ orzechy nerkowca 5g
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ curry
- ❖ imbir
- ❖ ryż dziki 50g
- ❖ jabłko 165g
- ❖ jogurt naturalny 150g
- ❖ awokado 35g
- ❖ dynia 150g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cynamon