

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ schab pieczony w ziołach 30g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 100g
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ jogurt pitny (2%)
- ❖ serek biały light (3%) 25g
- ❖ gruszka 50g
- ❖ cynamon
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ sok jabłkowy
- ❖ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❖ podudzie z indyka 50g
- ❖ ziemniak 100g
- ❖ curry
- ❖ imbir suszony
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kolendra świeża
- ❖ makaron pełnoziarnisty (np. wstążki) 70g
- ❖ bakłażan 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ cebula
- ❖ oliwki zielone
- ❖ słonecznik
- ❖ parmezan
- ❖ czosnek
- ❖ pieprz
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ awokado
- ❖ maślanka 250ml
- ❖ koperek
- ❖ kalafior 100g
- ❖ papryka żółta 40g
- ❖ soczewica zielona 15g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ keczup