

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ pieczarki 50g
- ❑ czerwona soczewica 15g
- ❑ cebula 15g
- ❑ sałata
- ❑ papryka (czerwona 25g i żółta 25g)
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ sezam
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ pieprz (mielony i ziarnisty)
- ❑ herbata zielona
- ❑ jabłko 50g
- ❑ pomarańcza 50g
- ❑ mandarynka 30g
- ❑ suszona morela
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❑ płatki owsiane
- ❑ siemię lniane
- ❑ cynamon
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ włoszczyzna
- ❑ polędwica wieprzowa wędzona 10g
- ❑ kapusta biała 50g
- ❑ pomidor 25g
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ koperek
- ❑ woda mineralna
- ❑ sok jabłkowy 150ml
- ❑ pierś z kurczaka 100g
- ❑ musztarda miódowa 20g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ kasza jaglana 50g
- ❑ suszony tymianek
- ❑ słodka czerwona papryka
- ❑ mieszanka sałat
- ❑ ocet winny
- ❑ cytryna
- ❑ wiśnie 150g
- ❑ kefir (1,5%) 150ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ awokado 35g
- ❑ mozzarella light 60g
- ❑ rukola
- ❑ roszponka
- ❑ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ pestki dyni
- ❑ suszona bazylia