

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo żytnie, razowe, pełnoziarniste
- ❑ margaryna ze sterolami
- ❑ pomidory
- ❑ herbata (zielona, czerwona)
- ❑ twaróg chudy 50g
- ❑ orzechy włoskie 7g
- ❑ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❑ pieprz
- ❑ woda mineralna
- ❑ płatki owsiane
- ❑ jabłko 170g
- ❑ płatki migdałowe
- ❑ cynamon
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ cytryny
- ❑ pomidory (puszka) 75g
- ❑ papryka czerwona 75g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ włoszczyzna
- ❑ bazylia
- ❑ ryż brązowy
- ❑ pierś z kurczaka
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ czosnek
- ❑ tymianek suszony
- ❑ ziemniaki 220g
- ❑ rozmaryn
- ❑ brokuł 150g
- ❑ ogórek konserwowy 50g
- ❑ cebula czerwona
- ❑ pomidor suszony
- ❑ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❑ musztarda miodowa
- ❑ ananas 100g
- ❑ truskawki 150g
- ❑ mleko sojowe 120ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ pesto zielone
- ❑ mozzarella light 30g
- ❑ polędwica z indyka