

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, graham
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ zielone Pesto 10g
- ❖ pomidor 200g
- ❖ ogórek zielony 100g
- ❖ herbata zielona
- ❖ banan 60g
- ❖ kiwi 105g
- ❖ jabłko 50g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ płatki migdałowe 10g
- ❖ cynamon
- ❖ imbir
- ❖ kiszona kapusta 150g
- ❖ ziemniak 70g
- ❖ cieciora konserwowa 30g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ suszone grzybki 3g
- ❖ liść laurowy
- ❖ ziele angielskie
- ❖ pieprz czarny (ziarnisty, mielony, cytrynowy)
- ❖ koperek
- ❖ pomarańcze
- ❖ filet z dorsza 120g
- ❖ świeży tymianek
- ❖ limonka
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ kalarepa 30g
- ❖ rzodkiewki 50g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ sól
- ❖ mandarynki 35g
- ❖ orzechy włoskie 5g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ sałata lodowa 50g
- ❖ papryka czerwona 70g
- ❖ cebula 20g
- ❖ cytryna
- ❖ mielona ostra czerwona papryka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ tofu 60g
- ❖ ocet balsamiczny