LISTA PRODUKTÓW

- pieczywo razowe
- kefir (2%)
- jajka
- olej rzepakowy
- cebula 25g
- pieprz
- sól
- tymianek (świeży lub mielony)
- margaryna ze sterolami 10g
- pomidor 100g
- jogurt naturalny 250g
- płatki orkiszowe 16g
- cukier brzozowy
- olej waniliowy
- olej słonecznikowy
- sok grejpfrutowy
- pomidory (puszka)
- cebula
- mozzarella light 20g
- włoszczyzna
- bazylia (świeża, suszona)
- oregano
- kasza kuskus 50g
- wołowina 50g
- cukinia 50g
- papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- serek biały light (3%)
- gałka muszkatołowa
- jabłko 160g
- płatki owsiane
- komosa ryżowa 50g
- pomarańcza 100g
- gruszka 160g
- risotta
- cynamon