

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 15g
- ❑ wędlina drobiowa 20g
- ❑ sałata
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ rzodkiewki
- ❑ musztarda (łagodna, ostra)
- ❑ pieprz
- ❑ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❑ maliny 150g
- ❑ płatki owsiane ekspresowe
- ❑ orzechy nerkowca
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ włoszczyzna
- ❑ soczewica zielona
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❑ ryż dziki 30g
- ❑ liść laurowy
- ❑ rozmaryn świeży
- ❑ sok grejpfrutowy
- ❑ woda mineralna
- ❑ pierś z indyka 100g
- ❑ czosnek
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ sos sojowy
- ❑ papryczka chili
- ❑ tymianek suszony
- ❑ cukinia 50g
- ❑ bakłażan 50g
- ❑ cebula
- ❑ papryka żółta 80g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ oregano suszone
- ❑ ziemniaki 100g
- ❑ curry
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ serek wiejski 50g
- ❑ jabłko 70g
- ❑ cytryna
- ❑ kasza pęczak 50g
- ❑ fasolka szparagowa zielona
- ❑ pomidorki koktajlowe 60g
- ❑ ogórek kiszony
- ❑ słonecznik
- ❑ szczypiorek