

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo żytnie, pełnoziarniste, graham
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ jajko
- ❏ pomidor 70g
- ❏ sałata
- ❏ herbata zielona
- ❏ wędlina drobiowa
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ pieprz
- ❏ brzoskwinia 80g
- ❏ morele 80g
- ❏ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❏ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❏ orzechy laskowe
- ❏ płatki orkiszowe
- ❏ włoszczyzna
- ❏ grzyby 75g
- ❏ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❏ ziemniaki
- ❏ kostka rosółowa (bez soli)
- ❏ pierś kurczaka 50g
- ❏ ananas 70g
- ❏ mozzarella light 20g
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ ryż dziki 30g
- ❏ papryczka chili
- ❏ czosnek
- ❏ papryka słodka mielona
- ❏ curry
- ❏ brokuł 200g
- ❏ kolendra
- ❏ truskawki 150g
- ❏ jagody 50g
- ❏ mleko migdałowe 200ml
- ❏ otręby owsiane
- ❏ siemię lniane
- ❏ śledź 50g
- ❏ jabłko
- ❏ szczypiorek
- ❏ cytryna