

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste
- ❑ herbata (zielona, owocowa)
- ❑ serek wiejski light 50g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ ogórek 100g
- ❑ rzodkiewka
- ❑ papryka (czerwona, zielona)
- ❑ pieprz
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ woda mineralna
- ❑ pomidorki koktajlowe 200g
- ❑ sałata lodowa
- ❑ seler naciowy
- ❑ kiełki (brokułu lub rzodkiewki)
- ❑ mozzarella (8,5%) 80g
- ❑ oregano suszone
- ❑ cytryny
- ❑ makaron pełnoziarnisty rurki 50g
- ❑ brokuł 150g
- ❑ cebula 25g
- ❑ mleko (1,5%) 75ml
- ❑ musztarda francuska
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ papryka słodka mielona
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ jabłko 100g
- ❑ jogurt naturalny 100g
- ❑ płatki owsiane
- ❑ cynamon
- ❑ olejek waniliowy
- ❑ pierś z kurczaka 50g
- ❑ mieszanka sałat
- ❑ pomidor suszony
- ❑ marchew 30g
- ❑ kapary
- ❑ tymianek suszony
- ❑ bazylia świeża
- ❑ ocet winny
- ❑ papryczka chili
- ❑ imbir świeży