

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne, pełnoziarniste, żytnie
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ pomidor 170g
- ❏ sałata
- ❏ herbata zielona
- ❏ jajko
- ❏ wędlina drobiowa
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ brzoskwinia 80g
- ❏ morele 80g
- ❏ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❏ orzechy (nerkowca, laskowe)
- ❏ płatki orkiszowe
- ❏ sok pomarańczowy 100g
- ❏ pomidory z puszki 150g
- ❏ włoszczyzna
- ❏ bazylia
- ❏ ryż brązowy 40g
- ❏ soczewica czerwona 30g
- ❏ kapusta włoska 40g
- ❏ cebula 40g
- ❏ koperek
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ pieczarki 100g
- ❏ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❏ papryka czerwona słodka mielona
- ❏ tymianek suszony
- ❏ majeranek
- ❏ truskawki 150g
- ❏ jagody 50g
- ❏ mleko migdałowe 200ml
- ❏ otręby (pszenne, owsiane)
- ❏ siemię lniane
- ❏ rukola
- ❏ ser ricotta 50g
- ❏ granat
- ❏ szczypiorek
- ❏ cytryna
- ❏ miód
- ❏ czosnek