

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham
- ❖ koncentrat pomidorowy
- ❖ roszponka
- ❖ polędwica z kurczaka 30g
- ❖ ogórek
- ❖ papryka żółta 50g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 150g
- ❖ otręby (owsiane, pszenne)
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik 10g
- ❖ grzyby leśne (mrożone) 100g
- ❖ grzyby suszone 3g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ cebula 50g
- ❖ rozmaryn świeży
- ❖ ryż (brązowy 20g, dziki 20g)
- ❖ pierś z kurczaka 70g
- ❖ wino białe wytrawne 50ml
- ❖ fasolka adzuki 15g
- ❖ parmezan
- ❖ serek biały light (3%) 40g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ maliny 100g
- ❖ mięta (świeża lub suszona)
- ❖ rukola
- ❖ sałata lodowa
- ❖ gruszka
- ❖ szynka parmeńska lub szwarcwaldzka
- ❖ pomidory suszone
- ❖ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ makaron ciemny (świderki 15g, spaghetti 50g)