

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ pomidory
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ orzechy włoskie 7g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jabłko 170g
- ❖ płatki migdałowe 8g
- ❖ cynamon
- ❖ cytryny
- ❖ pomidory (puszka) 150g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia
- ❖ ryż brązowy
- ❖ pierś z kurczaka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ czosnek
- ❖ tymianek suszony
- ❖ pesto zielone
- ❖ kalafior 100g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ cebula szalotka
- ❖ pomidorki koktajlowe 60g
- ❖ kiełki słonecznika lub inne
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ mozzarella light 30g
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 20g