

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ szczypiorek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ pomidory
- ❖ makaron ciemny (świderki 15g, spaghetti 50g)
- ❖ owoce morza (mrożone) 90g
- ❖ cebula 45g
- ❖ czosnek
- ❖ pomidory suszone
- ❖ wino białe wytrawne 50ml
- ❖ bazylia świeża
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ musztarda (stołowa, miodowa)
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ kasza pęczka 40g
- ❖ ser feta light 50g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ papryka żółta 40g
- ❖ tymianek suszony