

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, graham
- ❏ ciociorka z puszki 40g
- ❏ pomidory suszone
- ❏ serek ricotta
- ❏ cebula
- ❏ bazylia (świeża, suszona)
- ❏ koncentrat pomidorowy 10g
- ❏ rukola
- ❏ mozzarella light 40g
- ❏ pomidor 50g
- ❏ mandarynki
- ❏ cukinia 70g
- ❏ ziemniaki 50g
- ❏ por
- ❏ mleko
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ sól
- ❏ pieprz
- ❏ gałka muskatołowa
- ❏ kminek
- ❏ papryka słodka mielona
- ❏ curry
- ❏ koperek
- ❏ pierś z indyka 100g
- ❏ czosnek
- ❏ ryż brązowy 50g
- ❏ fasolka zielona szparagowa 100g
- ❏ serek biały (3%)
- ❏ śliwki węgierki 150g
- ❏ mleko sojowe 150ml
- ❏ siemię lniane
- ❏ otręby pszenne
- ❏ cykoria 40g
- ❏ ogórek 50g
- ❏ oliwki zielone 12g
- ❏ kapary 10g
- ❏ ser feta light 25g
- ❏ czosnek