

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo razowe, pełnoziarniste
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ rukola
- ❖ mozzarella light 40g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ bazylia (suszona)
- ❖ kiełki rzeżuchy
- ❖ herbata zielona
- ❖ kefir (2%)
- ❖ płatki (owsiane, żytnie, orkiszowe)
- ❖ morele suszone 14g
- ❖ jabłko suszone 7g
- ❖ żurawina suszona
- ❖ jogurt naturalny 250g
- ❖ sok grejpfrutowy
- ❖ burak 50g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ fasola biała 20g
- ❖ kostka rosółowa (bez soli)
- ❖ majeranek
- ❖ pieprz
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ cebula
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- ❖ pieczarki 20g
- ❖ cytryny
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ czosnek
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ rzodkiewka 140g
- ❖ kalarepa
- ❖ jabłko 160g
- ❖ orzechy (mieszanka) 10g
- ❖ cynamon
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ sałata (mieszanka)
- ❖ bób mrożony 50g
- ❖ oliwki czarne
- ❖ ogórek konserwowy 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ pstrąg wędzony 50g
- ❖ koperek