

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, orkiszowe
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ polędwica z indyka 20g
- ❑ jajka
- ❑ sałata
- ❑ ogórek zielony 100g
- ❑ rzodkiewka 20g
- ❑ pomarańcza 100g
- ❑ herbata (zielona, owocowa)
- ❑ jabłka
- ❑ gruszki
- ❑ płatki owsiane
- ❑ mleko ryżowe 150ml
- ❑ słonecznik
- ❑ koperek
- ❑ ziemniak 70g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ pieprz
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryna
- ❑ pierś indyka 80g
- ❑ rozmaryn
- ❑ czosnek
- ❑ seler naciowy
- ❑ cebula (zwykajna, czerwona)
- ❑ mąka
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ kurkuma
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ pieprz
- ❑ ryż brązowy 20g
- ❑ ryż dziki 20g
- ❑ pomidor 100g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ bazyliia suszona
- ❑ morela suszona
- ❑ otręby pszenne
- ❑ papryka 70g
- ❑ ser feta light 50g
- ❑ oliwki czarne
- ❑ roszponka
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ oregano suszone