

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❑ ciemne pieczywo
- ❑ 4 plasterki pieczonego schabu w ziołach (30g)
- ❑ Sałata
- ❑ Pomidory
- ❑ ogórek zielony
- ❑ pieczywo chrupkie pełnoziarniste (40g)
- ❑ 50g serka białego do smarowania light (ok. 3 % tłuszczu)
- ❑ gruszka (100g)
- ❑ cynamon
- ❑ jogurt naturalny 1,5%
- ❑ 100g czerwonej kapusty
- ❑ ziemniaki (100g)
- ❑ kwaśne jabłka (30g)
- ❑ marchew (25g)
- ❑ pieprz, gałka muskatołowa
- ❑ koperek
- ❑ 70g pełnoziarnistego makaronu, np. wstążek
- ❑ żółta papryka (60g)
- ❑ 6 pomidorków koktajlowych (najlepiej kolorowych)
- ❑ 70g cukinii
- ❑ 100g przecieru pomidorowego
- ❑ cebula
- ❑ czosnek
- ❑ 50g sera feta light
- ❑ melasa (można zastąpić cukrem trzcinowym lub syropem z agawy)
- ❑ 150g ogórka zielonego
- ❑ dojrzałe awokado
- ❑ seler naciowy
- ❑ 200ml maślanki
- ❑ zmielone orzechy włoskie
- ❑ 70g krewetek
- ❑ rukola
- ❑ suszone pomidory
- ❑ 120g pomidorków koktajlowych
- ❑ kapary
- ❑ papryczki chili
- ❑ świeży imbir
- ❑ mozzarellą light
- ❑ pomidory
- ❑ bazylia
- ❑ kiełki rzeżuchy
- ❑ płatki owsiane
- ❑ płatki żytnie