

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo (pełnoziarniste 20g, orkiszowe 70g)
- ❏ musztarda miodowa
- ❏ polędwica sopocka 15g
- ❏ ser żółty (23%) 20g
- ❏ sałata
- ❏ ogórek zielony 50g
- ❏ rzodkiewka 50g
- ❏ woda mineralna
- ❏ maliny 200g
- ❏ borówka amerykańska 50g
- ❏ jogurt naturalny (1,5%)
- ❏ jogurt naturalny gęsty 30g
- ❏ orzechy (nerkowca, laskowe, włoskie)
- ❏ zarodki pszenne
- ❏ szczaw konserwowy 150g
- ❏ ryż brązowy 55g
- ❏ włoszczyzna
- ❏ pieprz
- ❏ gałka muskatołowa
- ❏ cytryna
- ❏ filet z piersi z kurczaka 100g
- ❏ rukola
- ❏ risotta
- ❏ mielona słodka papryka
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ pomidorki koktajlowe 7szt.
- ❏ świeża bazylia
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ ocet balsamiczny
- ❏ ser biały chudy 30g
- ❏ kasza jaglana 30g
- ❏ cynamon
- ❏ herbata czerwona