

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ pomidor 120g
- ❑ kawa zbożowa
- ❑ mleko (1,5%)
- ❑ twaróg chudy 50g
- ❑ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❑ jogurt naturalny 95g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ szczypiorek
- ❑ pieprz
- ❑ morele suszone
- ❑ śliwki węgierki 150g
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ siemię lniane
- ❑ otręby pszenne
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryna
- ❑ pałeczka z kurczaka
- ❑ włoszczyzna
- ❑ kasza jęczmienna perłowa
- ❑ ziemniak
- ❑ grzyby mrożone 30g
- ❑ ziele angielskie
- ❑ kostka rosołowa (bez soli)
- ❑ wołowina 100g
- ❑ cukinia 25g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ cebula 15g
- ❑ czosnek
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ ryż brązowy 40g
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ sól
- ❑ sezam
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ pomarańcza
- ❑ cynamon
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ słonecznik
- ❑ melisa
- ❑ kasza pęczak 40g
- ❑ papryka (czerwona 40g, zielona 40g, żółta)
- ❑ pestki dyni 10g
- ❑ bazylia świeża
- ❑ papryka słodka mielona