

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ oliwki (zielone, czarne)
- ❖ pomidor suszony 8g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ pieprz
- ❖ rozspanka
- ❖ pomidory
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ ser biały 30g
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ awokado
- ❖ maślanka (1,5%) 200ml
- ❖ koperek
- ❖ cytryna
- ❖ czosnek
- ❖ woda mineralna (gazowanej 60ml)
- ❖ mąka orkiszowa pełnoziarnista 100g
- ❖ jajko
- ❖ mleko (1,5%) 150ml
- ❖ pierś z indyka 50g
- ❖ ciecierzycy 15g
- ❖ cukinia 50g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ bazylia (świeża, suszona)
- ❖ oregano świeże
- ❖ serek biały light (3%) 30g
- ❖ sałata
- ❖ papryka 30g
- ❖ jabłko
- ❖ brokuł 50g
- ❖ komosa ryżowa 50g
- ❖ sezam czarny
- ❖ orzechy nerkowca 10g