

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ sałata
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ papryka czerwona (naturalna lub konserwowa) 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 275g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ cytryny
- ❖ pieczarki 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula
- ❖ sól
- ❖ łosoś (dzwonek) 100g
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ kapusta kiszona 200g
- ❖ marchew
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby (pszenne, owsiane)
- ❖ makaron penne
- ❖ cukinia 150g
- ❖ czosnek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ ser feta 40g