

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ pomidory
- ❖ papryka
- ❖ herbata zielona
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ sok pomarańczowy 150ml
- ❖ woda mineralna
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ szynka długo dojrzewająca
- ❖ rozmaryn
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ogórek zielony 100g
- ❖ cebula dymka
- ❖ cytryna
- ❖ kasza jęczmienna 50g
- ❖ bakłażan 200g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ oregano suszone
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ makaron razowy penne 50g
- ❖ łosoś wędzony 25g
- ❖ tymianek suszony
- ❖ musztarda miodowa