

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo żytnio- razowe 70g
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ pomidor
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ orzechy włoskie 7g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jabłko 170g
- ❖ płatki migdałowe 8g
- ❖ cytryny
- ❖ pomidory z puszki 150g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazylia
- ❖ kasza jęczmienna pęczak
- ❖ polędwica wołowa 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula (zwyczajna 25g, szalotka)
- ❖ czosnek
- ❖ grzyby 100g
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kasza pęczak 40g
- ❖ kalafior 100g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ soczewica zielona 20g
- ❖ seler naciowy
- ❖ ser feta light 40g
- ❖ mięta
- ❖ ocet winny