

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo ciemne, graham
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ twaróg chudy
- ❑ pesto zielone
- ❑ pomidor 150g
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ kefir (2%)
- ❑ banan 60g
- ❑ kiwi 70g
- ❑ jabłko 50g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ płatki migdałowe 10g
- ❑ cynamon
- ❑ imbir
- ❑ sok ananasowy (bez cukru)
- ❑ kapusta kiszona 150g
- ❑ ziemniak 70g
- ❑ cieciora konserwowa 30g
- ❑ włoszczyzna
- ❑ grzybki suszone 3g
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ pieprz czarny (ziarnisty, mielony), cytrynowy
- ❑ koperek
- ❑ fileć z dorsza 100g
- ❑ mozzarella 30g
- ❑ papryka (czerwona 85g, żółta 35g)
- ❑ cebula 25g
- ❑ czosnek
- ❑ cytryny
- ❑ bazylia suszona
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ kasza pęczak 50g
- ❑ kalarepa 30g
- ❑ rzodkiewki 50g
- ❑ sól
- ❑ pomarańcza 80g
- ❑ mandarynka 35g
- ❑ kiwi 35g
- ❑ orzechy włoskie 10g
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ pieczarki 100g
- ❑ ogórek konserwowy
- ❑ soczewica czerwona 15g
- ❑ jabłko 50g