

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, żytnie
- ❑ jajka
- ❑ rzodkiewki 30g
- ❑ ogórek zielony 25g
- ❑ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ pieprz
- ❑ sól
- ❑ zielona herbata
- ❑ płatki orkiszowe
- ❑ jagody 50g
- ❑ świeża mięta
- ❑ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❑ cytryna
- ❑ czarna soczewica 30g
- ❑ cukinia 50g
- ❑ czerwona papryka 50g
- ❑ pomidor 100g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ słodka mielona papryka
- ❑ curry
- ❑ jabłko 180g
- ❑ migdały
- ❑ sałata rzymska
- ❑ rukola
- ❑ pierś z kurczaka 50g
- ❑ pomidorki koktajlowe żółte 6szt.
- ❑ pomidorki koktajlowe pomarańczowe 6szt.
- ❑ musztarda francuska
- ❑ ocet balsamiczny