

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo graham
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ orzechy (włoskie 5g, laskowe 5g)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 125g
- ❖ papryka 20g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ łosoś (brzuszek) 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ brokuł 200g
- ❖ ryż dziki 30g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ tymianek (świeży, suszony)
- ❖ limonka
- ❖ koperek
- ❖ maliny 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ kasza gryczana 80g
- ❖ jajko
- ❖ oregano
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ rzodkiewka 40g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ocet balsamiczny