

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pestki dyni
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ koperek
- ❖ awokado 20g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ mleko sojowe
- ❖ ananas
- ❖ jabłko 120g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ słonecznik
- ❖ cytryny
- ❖ woda mineralna
- ❖ włoszczyzna
- ❖ kalarepa
- ❖ filet z dorsza 100g
- ❖ bazylia świeża
- ❖ tymianek świeży
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ cukinia 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kukurydza konserwowa 30g
- ❖ papryka (żółta i czerwona)
- ❖ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❖ sól niskosodowa
- ❖ papryka czerwona ostra mielona
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ fasola czerwona 50g
- ❖ fasola biała 50g
- ❖ czosnek