

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo, razowe
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ pomidory
- ❑ kawa zbożowa
- ❑ mleko (1,5%) 50ml
- ❑ chudy twaróg 50g
- ❑ tuńczyk w sosie własnym 25g
- ❑ jogurt naturalny 95g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ szczypiorek
- ❑ pieprz
- ❑ morele suszone 3szt.
- ❑ śliwki węgierki 150g
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ siemię lniane
- ❑ otręby pszenne
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ mandarynka 60g
- ❑ kurczak (pałeczka)
- ❑ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❑ kasza jęczmienna perłowa
- ❑ ziemniak
- ❑ ziele angielskie
- ❑ kostka rosołowa (bez soli)
- ❑ wołowina 100g
- ❑ szpinak mrożony
- ❑ cebula 15g
- ❑ czosnek
- ❑ serek ricotta
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ ryż (brązowy 40g, dziki 40g)
- ❑ gałka muskatołowa
- ❑ sól
- ❑ burak 100g
- ❑ roszponka
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ kminek
- ❑ ogórek zielony
- ❑ słonecznik
- ❑ melisa (liście)
- ❑ orzeszki piniowe 10g
- ❑ limonka
- ❑ koperek