

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo , ciemne, orkiszowe
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ polędwica z indyka 20g
- ❑ jajka
- ❑ sałata
- ❑ ogórek zielony 100g
- ❑ rzodkiewka 20g
- ❑ pomarańcza
- ❑ herbata (zielona, owocowa)
- ❑ jabłka
- ❑ gruszki
- ❑ płatki owsiane
- ❑ mleko ryżowe 150ml
- ❑ słonecznik
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryna
- ❑ koperek
- ❑ ziemniak
- ❑ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ pieprz
- ❑ pierś z indyka 80g
- ❑ czosnek
- ❑ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❑ mąka
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ kurkuma
- ❑ gałka muszkatołowa
- ❑ ryż (brązowy 20g, dziki 20g)
- ❑ pomidor 100g
- ❑ bazyliia suszona
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ morela
- ❑ otręby pszenne
- ❑ cukinia 75g
- ❑ ser feta light 50g
- ❑ oliwki czarne
- ❑ roszponka
- ❑ ocet balsamiczny
- ❑ oregano suszone