

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ grahamka 60g
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ orzechy laskowe
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 25g
- ❖ papryka 20g
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ pełnoziarnisty makaron 60g
- ❖ łosoś 70g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cebula
- ❖ świeża bazylia
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ tymianek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ maliny 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ cykoria
- ❖ rodzynki
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ jabłko
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ocet winny
- ❖ słodka mielona papryka
- ❖ gałka muszkatołowa