

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnio-razowe
- ❖ margaryna ze sterolami
- ❖ szynka wołowa 40g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ papryka czerwona
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ herbata zielona
- ❖ ser biały chudy 30g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ rzodkiewka 40g
- ❖ melon
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ soczewica zielona 15g
- ❖ pierś z indyka 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❖ cukinia 50g
- ❖ pieprz
- ❖ makaron spaghetti 70g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ pomidory (puszka) 200g
- ❖ cebula
- ❖ czosnek
- ❖ bazylia suszona
- ❖ oregano suszone
- ❖ rukola
- ❖ płatki owsiane
- ❖ pomarańcza
- ❖ grejpfrut
- ❖ mleko ryżowe 50ml
- ❖ cynamon
- ❖ sałata lodowa
- ❖ groszek konserwowy
- ❖ ocet winny