

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo razowe, orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ herbata zielona
- ❖ pomarańcza
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ oliwki (czarne, zielone)
- ❖ pomidor suszony z zalewy 8g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ pieprz
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ woda mineralna (gazowana 60ml)
- ❖ ser biały 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ truskawki mrożone 150g
- ❖ syrop z agawy lub klonowy
- ❖ cynamon
- ❖ serek biały light (3%) 30g
- ❖ pomidor 35g
- ❖ sałata
- ❖ papryka 30
- ❖ jabłko
- ❖ papryka (czerwona 70g, zielona 70)
- ❖ makaron penne
- ❖ sezam
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ bazyliia świeża