

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ pomidor 450g
- ❖ papryka 50g
- ❖ maślanka
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 25g
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%)25g
- ❖ kiwi 80g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ sok pomarańczowy
- ❖ woda mineralna
- ❖ makaron ciemny świderki 30g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pierś z indyka 80g
- ❖ kasza pęczak 50g
- ❖ bazyliia świeża
- ❖ czosnek
- ❖ parmezan
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ tymianek
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ cebula
- ❖ musztarda (zwykła, miodowa)
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ woda mineralna
- ❖ makaron razowy świderki 60g
- ❖ makrela wędzona 30g
- ❖ ogórek kiszony 50g
- ❖ żółta papryka 40g