
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ orzech włoski 7g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty(1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ pomidor
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jabłko 170g
- ❖ płatki migdałowe 8g
- ❖ cynamon
- ❖ cytryny
- ❖ pomidor (puszka) 150g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ bazyliia suszona
- ❖ kasza jęczmienna pęczak
- ❖ pierś z indyka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ czosnek
- ❖ tymianek suszony
- ❖ papryka (zielona 40g, żółta 40g)
- ❖ cebula (zwyczajna, szalotka)
- ❖ cukinia 80g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kalafior 100g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe 60g
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ ananas 100g
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 120ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ ser feta 20g