

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne , orkiszowe
- ❖ twaróg chudy 30g
- ❖ awokado 30g
- ❖ czosnek
- ❖ cytryny
- ❖ ogórek zielony 75g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ szczypiorek
- ❖ zielona herbata
- ❖ jabłko 170g (winne 100g)
- ❖ gruszka 60g
- ❖ orzech włoski
- ❖ płatki pszenne
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ woda mineralna
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ włoszczyzna (seler naciowy 20g, natka pietruszki)
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ sznycel z indyka 100g
- ❖ musztarda miodowa
- ❖ curry
- ❖ mielona słodka papryka
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ suszony pomidor
- ❖ suszona bazylia
- ❖ roszponka
- ❖ rzodkiewki 30g
- ❖ cebula
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ocet winny
- ❖ kiwi
- ❖ truskawki 150g
- ❖ mleko sojowe 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ śliwki 60g